Sumário

6 Quem mantra seus males espanta | Prece a Sarasvatī

8 O que é Vedānta?
por Gloria Arieira

14 Pensando com o Corpo | *Sukhāsana* - *Siddhāsana* - *Ardha Padmāsana*
por Gustavo Ponce

20 A mente
por Sri Dhira Chaitanya

30 *Mūrcchā* , o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga
por Miguel Homem

36 *Ānanda*
por Swami Dayananda Saraswati

39 Simbolismo Védico e autoconhecimento | Subrahmaṇyam (parte II)
por Patrick van Lammeren

51 Quem é Deus
por Swami Dayananda Saraswati

63 *Ātma Vichāra*, o questionamento sobre o Ser
por Rāmaṇa Maharṣi

67 *Nirvaṇa Ṣaṭkaṁ*
por Ādī Śaṅkarāchārya

75 Yoga na prática | Entrevista com Gloria Arieira

83 Coincidência , superstição e casualidade
por Pedro Kupfer

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 21ª edição
1500 exemplares

Imagem da Capa: Sankara

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Curso de Aperfeiçoamento em Yoga

Coordenação: **Marcos Rojo, Beto Propheta e João Vieira**

Este Curso de Aperfeiçoamento busca resgatar a tradição do Yoga em sua forma original, possibilitando o aprendizado íntegro da filosofia, teoria e prática, sem deixar de abordar a questão de sua inserção no mundo contemporâneo.

O Curso será oferecido no campus de Nazaré Universidade da Luz, na região de Atibaia, a 80km de São Paulo. Imerso no ar puro da mata Atlântica e com acesso à represa Atibainha, Nazaré Uniluz oferece uma alimentação ovo-lacto-vegetariana, práticas de meditação e quartos individuais, além de uma atmosfera especial para o aprofundamento do autoconhecimento.

O Curso ocorrerá durante um fim de semana por mês, de **abril de 2009 a abril de 2010**, com 180 horas de duração.

INSCRIÇÕES:
Para se inscrever entre em contato com a secretaria:
secretaria@nazareuniluz.org.br
0xx11 4597-7109 / 4597-1136
de segunda a sexta-feira das 8h30 às 12h00 e das 13h30 às 17h30

nazaré
universidade da luz

www.nazareuniluz.org.br

Editorial

É dito que no início só haviam águas, infindáveis. Dessas águas, que representam a Consciência que tudo permeia, surgiu Brahmā, a fonte de toda a criação. Brahmā, então, manifestou o verbo (*vāc*). Para que algo exista é necessário que haja o conhecimento sobre essa coisa (*vid*). Ao imaginar o mundo e recitar as palavras, Brahmā criou os *Vedas*.

Assim também ele criou, na sua mente, um ovo de ouro que foi chocado e dividido em duas partes. Da parte de baixo surgiu a terra (*bhūḥ*), da de cima, os céus (*svaḥ*), e do que ficou no meio a atmosfera (*bhuvaḥ*). Estes são os três mundos que, de acordo com os *Vedas*, foram criados a partir da recitação das palavras contidas no Gāyatrī Mantra. Mantra que recitamos ainda hoje nas nossas aulas: "*Om bhūr, bhuvas, svaḥ...*".

Logo depois Brahmā criou os sete *ṛṣis* que receberam os *Vedas*, por isso é dito que os *Vedas* são textos revelados. Os *ṛṣis*, desde então, passam esse conhecimento de mestre a discípulo ao longo dos anos até hoje. Podemos nos perguntar: "Qual a importância deste mito de criação e deste conhecimento contido nos *Vedas* para nós atualmente?".

A estorinha brevemente descrita acima faz parte da mitologia védica e descreve a criação do mundo e dos *Vedas*. Todo o simbolismo védico, todo o conhecimento védico, principalmente os contidos em seu final, nas *Upaniṣads*, tem como objetivo o autoconhecimento, mostrar quem nós somos, revelar a nossa real natureza. E quando entramos em contato com este conhecimento, seja por meio de uma leitura, ou das palavras de um professor, a sensação

que temos é de nos vermos refletidos nas palavras que lemos ou escutamos, pois este conhecimento tem como objeto de descrição e de análise nós mesmos: o funcionamento da nossa mente e, acima de tudo, a nossa identidade fundamental com o Todo.

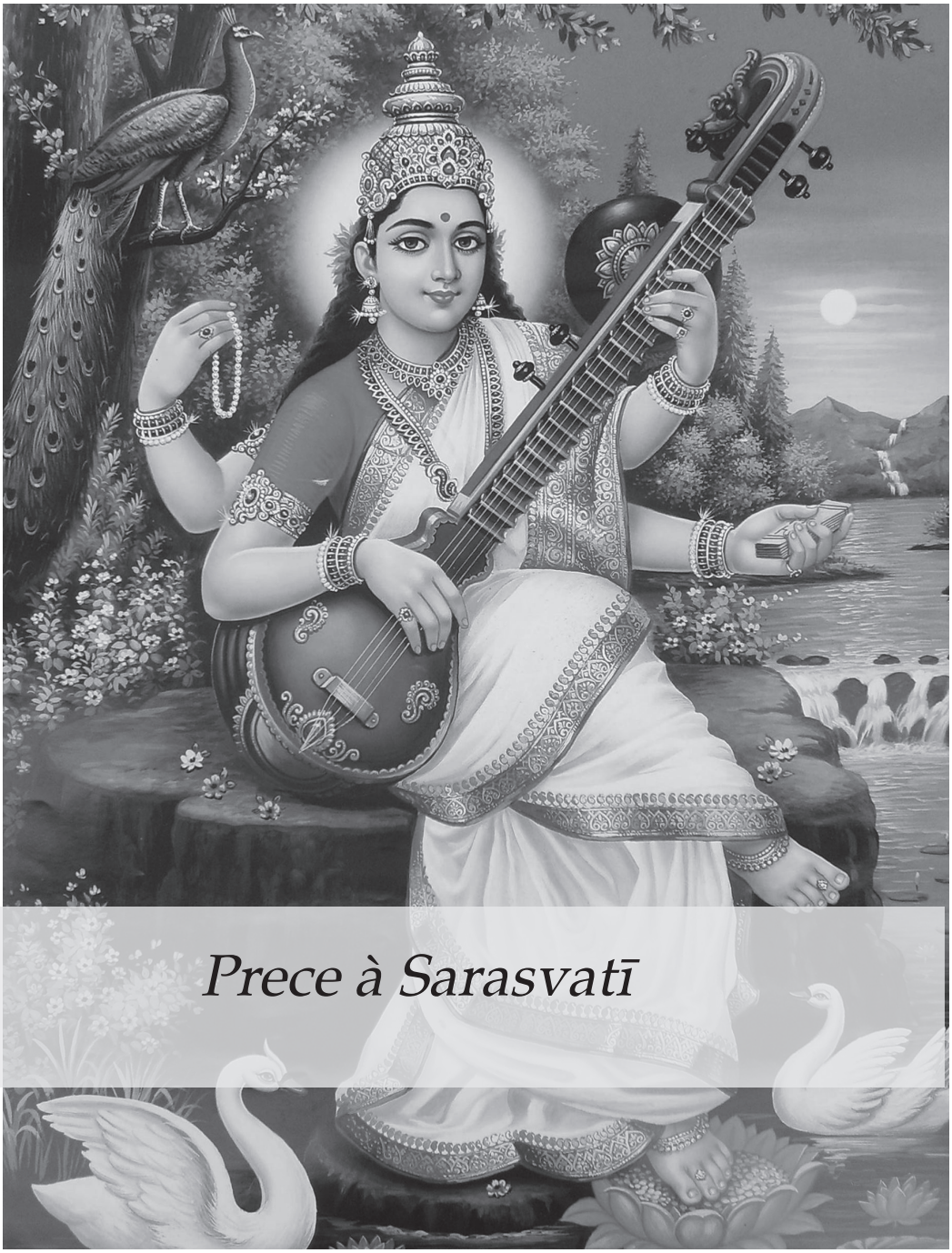
Nessa edição trazemos como tema principal dos artigos o conhecimento de Vedānta, a parte final dos *Vedas*. Apresentamos ao leitor artigos que falam sobre como funciona a mente, a nossa identificação com ela, sobre a importância do questionamento, sobre a nossa unidade com o Todo e sobre o que é Deus.

Com o conhecimento aqui comunicado, por meio das palavras dos nossos colaboradores, esperamos contribuir com o processo de autoconhecimento do caro leitor.

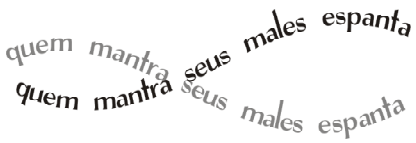
Boa Leitura!

Hariḥ Om

Tales Nunes



Prece à Sarasvatī



Sarasvatī é a deusa da música, das artes e da clara comunicação. Ela é "aquela que flui", como a água do rio que leva seu nome. Sarasvatī flui como o próprio conhecimento que, pelas palavras do mestre, purifica o discípulo. Assim como a água purifica o corpo, o conhecimento purifica a mente, removendo a ignorância para que possamos reconhecer a plenitude e a felicidade que somos.

Sarasvatī é esposa de Brahmā, o Criador. Ela é também chamada de "a mãe dos *Vedas*". Abrimos a presente edição com esta bela prece dedicada a ela, em reverência ao conhecimento védico milenar que nos abençoa ainda hoje com tanta clareza.

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या विणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ।
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैस्सदा पूजिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती निश्शेषजाड्यापहा ॥

yā kundendutuṣārahāradhavalā yā śubhravastrāvṛtā
yā viṇāvaradaṇḍamaṇditakarā yā śvetapadmāsanā
yā brahmācyutaśaṅkaraprabhṛtibhirdevaissadā pūjitā
sā māṁ pātu sarasvatī bhagavatī niśśeṣajāḍyāpahā

Por favor, proteja-me, Sarasvatī , eliminando minha ignorância e confusão. Com uma mão, você faz um gesto de bênção, com a outra segura um instrumento musical. Vestida de branco e sentada em um lótus igualmente branco, você é adorada por todos, bela como a pérola, a neve, a lua e o fragrante jasmim.

**Esta oração foi retirada do livro Orações Milenares, editado pelo Vidya Mandir Editorial.*

O que é Vedānta?

por Gloria Arieira

O homem é consciente de si mesmo, de um ser que é incompleto. Essa auto-apreciação é peculiar ao homem, visto que, sendo consciente, ele é também consciente das próprias imperfeições, o que dá origem ao descontentamento. Assim sendo, a vida de um dado indivíduo é governada por desejos que estabelecem o fato dele não estar à vontade consigo mesmo.

Desejos diferem de indivíduo para indivíduo. Não existem duas pessoas com o mesmo grupo de desejos. Cada um cultiva desejos particulares ao ser influenciado pelo meio cultural e pelas condições de vida em que nasce e se desenvolve.

Desejos diferem não apenas de um indivíduo para outro, mas vão se modificando constantemente enquanto vivemos, segundo fatores como idade e posição social. Aquilo que desejamos hoje não é o mesmo que desejávamos na infância.

Do ponto de vista da estima do valor dos objetos, o universo inteiro pode ser dividido em três categorias:

1. objetos do meu gosto;
2. objetos de aversão;
3. objetos aos quais sou indiferente.

Dentro dessas três categorias, os objetos se permutam. Quero me divorciar da pessoa com quem casei, de quem gostava. Ela é hoje objeto de desgosto. Ou ainda, antes eu era indiferente ao futebol, mas hoje em dia o acompanho com grande interesse. Assim sendo, essas categorias nunca são constantes. Nossos objetos individuais e cultivados são vários e estão sempre a se modificar.

Porém, existe um desejo que é constante e universal: o desejo de ser feliz. Esse não é um desejo cultivado. Não o adquiri numa determinada hora e lugar. É um desejo fundamental, inato a todos. Assim como nasci com fome, sede e outras necessidades, nunca me ensinaram a querer felicidade. Desde que nasci, busco felicidade e

contentamento. Esse desejo não é, portanto, sujeito à escolha. É natural. Nem tampouco é sujeito à modificação. Não posso rejeitá-lo.

De fato, esse é o desejo fonte, causa de todos os desejos secundários e gerais. Através de desejos individuais, me esforço em satisfazer esse desejo inato e fundamental de ser feliz.

Além disso, meu desejo não é meramente o de ser feliz. Quero felicidade total. Não quero nada menos que felicidade absoluta. Estou cansado de ser feliz apenas de vez em quando e em diferentes graus. O que desejo realmente é felicidade absoluta. Quero ser pleno e completo. Quero ser ilimitado.

Aquele que é abençoado com um pensamento claro e maduro certamente reconhecerá que qualquer dos fins alcançados pela realização de desejos secundários não se transformará nunca no resultado que ambicionamos - felicidade absoluta. Não importa quanto adquira em vida, julgo-me insuficiente. O problema não está no que quero, mas no querer. Os objetos de desejo surgem e desaparecem, permanecendo somente uma constante música de fundo em minha vida, o fato de que "eu quero... eu quero...".

Tendo reconhecido esse problema, será que posso acreditar sem receio na possibilidade de tal coisa como felicidade plena? Não é isso meramente um sonho de um livro de estórias para crianças ("e eles viveram felizes para sempre")? Sou eu um idealista, fantasioso, ao considerar tal possibilidade?

Não. Não é uma mente imatura que procura, mas uma pessoa sensível e capaz de apreciar que esse desejo não é sujeito à escolha, mas é fundamental. Não posso rejeitar o desejo de ser completo, visto que não o escolhi. Tampouco posso negar que a felicidade adquirida na realização dos incontáveis desejos individuais é fugaz, e que me encontro sempre incompleto. Somente um indivíduo prático ousa perguntar: "onde se encontra a felicidade?". Prático porque dirige a sua atenção para a causa do problema. Aqueles que sem entender

o problema vão por aí à procura de plenitude na esfera dos desejos individuais ainda estão "procurando no escuro". Aquele que realmente procura é diferente de todos os outros, visto que tenta satisfazer um desejo único capaz de destruir todos os outros desejos. Somente quem reconhece esse problema fundamental é digno de ser chamado *mumukṣu*, pois para ele somente esta busca é válida e significativa.

Se o desejo de ser feliz e ilimitado não é sujeito à escolha e é natural e universal, sem dúvida que não é sem sentido. Os meios de satisfazer os desejos naturais, como fome e sede, são necessariamente providos pela natureza. Assim sendo, tem que haver um meio de satisfazer o mais fundamental dos desejos. E, portanto, sendo esse o mais fundamental dos problemas de minha vida, pede um questionamento adequado.

Quanto mais se vive uma vida consciente, mais o desejo fundamental de ser completo se torna difícil de ser ignorado. E, até que se encontre uma solução para esse problema, não haverá tranqüilidade. O método pelo qual esse questionamento se efetua é chamado Vedānta.

Vedānta, um meio de conhecimento

Na parte final de cada um dos quatro *Vedas* encontram-se as *Upaniṣads*. A estas são dadas a designação geral de Vedānta. A palavra deriva de *vedanam antaḥ*, que significa "o final dos *Vedas*". Outra designação dada às *Upaniṣads*, geralmente usada e que carrega uma significação importante, é *Śruti*, que significa aquilo que é ouvido. Aqui podemos apreciar que as *Upaniṣads* não são um conhecimento teórico contido em livros, mas um ensinamento que deve ser ouvido.

Vedānta não é um sistema filosófico. Tampouco religião. Vedānta é uma tradição de ensinamento transmitido de mestre a discípulo num fluxo perene desde tempos imemoriais. Assim como não podemos dizer o que veio primeiro, se a árvore ou a semente, é

impossível delinear um começo para esse ensinamento.

Rotular Vedānta de "escola de filosofia" ou qualquer tipo de "ismo" é um grande erro da parte daqueles que não se expuseram devidamente ao método de ensino autêntico e tradicional. Nas *Upaniṣads* é dito que esse conhecimento deve ser recebido de um *Śrotrya Brahmaniṣṭha*, um mestre não somente versado nos *Śāstras*, mas também uma personificação viva do próprio conhecimento. Somente aquele que encontra tal mestre pode apreciar a singularidade e eficiência do ensinamento védico.

Assim sendo, Vedānta é uma tradição de conhecimento. Conhecimento de quê? Temos ouvido explicações do tipo: "de um caminho para a verdade", "conhecimento do ser", ou "conhecimento da Verdade". Aceitamos todas, porém, o mais acertado será obter da própria tradição o significado do Vedānta. *Jīva Brahma Aikyam* é a essência do ensinamento, o que significa a identidade que se obtém entre o indivíduo, aquele que busca, e o Fim, o Ser Ilimitado. O ensinamento védico é um desdobramento claro e profundo dessa verdade essencial e única.

Outro aspecto importante do Vedānta é o método singular do ensinamento. Vedānta é referido como escola *śabda pramāṇam*, ou palavras que são um meio de conhecimento. Por intermédio de um hábil manipular de certas palavras e frases significativas, o mestre leva o estudante a reconhecer a verdade sobre Si Mesmo. Isso é entendido melhor por meio de uma ilustração: um certo indivíduo, pensando ter perdido suas chaves, não percebe tê-las em seu bolso, e sai à procura delas como um louco. Seu filho menor, cujas mãozinhas já reviraram bem aqueles bolsos, sabe exatamente onde estão as chaves, e diz: "Papai, olhe em seu bolso. As chaves estão com você". Resmungando, o pai verifica em seus bolsos e descobre então que as chaves estavam consigo o tempo todo.

Na verdade, as chaves não estavam perdidas, mas de algum

modo o indivíduo não as havia notado, e a sensação de perda fez com que as procurasse em outro lugar. Mesmo depois de muita procura, ele não as acharia, pois eram algo já adquirido. Ele as tinha consigo todo o tempo. O conhecimento errôneo "minhas chaves estão perdidas" precisava ser substituído pelo conhecimento correto "as chaves estão comigo". O conhecimento transmitido por meio de uma frase dita por alguém bem informado libertou o homem de sua sensação de perda. Ao ouvir palavras adequadas e na hora certa, ele compreendeu ser o "possuidor das chaves". Exatamente o que almejava ser. As palavras foram o meio pelo qual ele se livrou de sua ignorância.

Do mesmo modo, em Vedānta, as palavras são o meio de conhecimento pelo qual o mestre indica uma verdade já existente. A identidade existente entre o ser individual e o Absoluto é expressa pela frase "tu és Aquilo". Não se diz "tu te tornarás Aquilo (mais tarde)". Visto que essa verdade é algo já existente, não será adquirida através de uma ação, mas sim por conhecimento. E para conhecer algo é necessário um meio de conhecimento. Vedānta é o meio de conhecimento que, por ser em forma de palavras, necessita de um mestre. Um mestre de Vedānta é aquele que dissipa a escuridão, a ignorância que impede alguém de conhecer a si mesmo.

Vedānta é, então, um meio de conhecimento que proporciona o conhecimento do Ser. Outros meios de conhecimento à nossa disposição não o possibilitam, portanto, esse método de conhecimento em particular se faz necessário. Assim como nossos olhos são os meios de conhecimento para que formas e cores sejam conhecidas, Vedānta é o meio para o conhecimento do Ser.

Gloria Arieira dirige, desde 1984, o Centro de Estudos Vidya Mandir, no Rio de Janeiro, onde ensina Vedānta seguindo a linhagem tradicional do mestre Ādi Śaṅkarācārya (788-820 d.C.).

Este texto foi extraído do site: www.vidyamandir.org.br

Por Gustavo Ponce

Sukhāsana

Sukhā - fácil | *Āsana* – postura

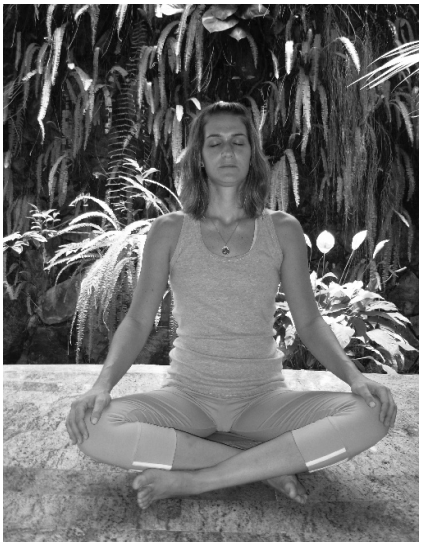
Esta postura também é conhecida como *Svastikāsana*. Em sânscrito *svastika* significa "auspicioso". O cartão postal que data de 1907, trabalho do publicitário E. Phillips, expressa claramente que a *svastika* foi uma espécie de emblema universal de "boa sorte" e foi usada muitíssimo antes dos nazistas corromperem seu significado. Neste mesmo cartão postal está escrita a seguinte explicação: "A *svastika* é a cruz e o emblema mais antigo do mundo. É uma combinação de quatro "L": Luck, Light, Love and Life (Sorte, Luz, Amor e Vida). Ela foi encontrada em antigas escavações na Grécia, em imagens budistas, em moedas chinesas cunhadas no ano de 315 a.C. e os indianos usam-na como amuleto". Quem já visitou a Índia pôde comprovar que este emblema está presente em muitos templos hindus, mas não creio que os hindus concordem com a interpretação do senhor Phillips no que diz respeito aos quatro "L".

Sukhāsana é essencial para a prática de *prāṇāyāma*. A chave para ficar confortável nessa postura é sentar-se sobre mantas dobradas ou sobre uma almofada, de maneira que os joelhos fiquem um pouco abaixo em relação aos quadris. Quando sentir que as coxas pendem para baixo com o seu próprio peso, e a pélvis e o abdômen relaxam, significa que as mantas ou o colchão estão na altura correta.

Execução

• Cruze as pernas, de maneira que o pé direito fique sob a coxa esquerda;

• Sente-se com o tronco alinhado e o peito erguido. A cabeça alinhada com a coluna. Mantenha-se nesta postura o tempo que for necessário;

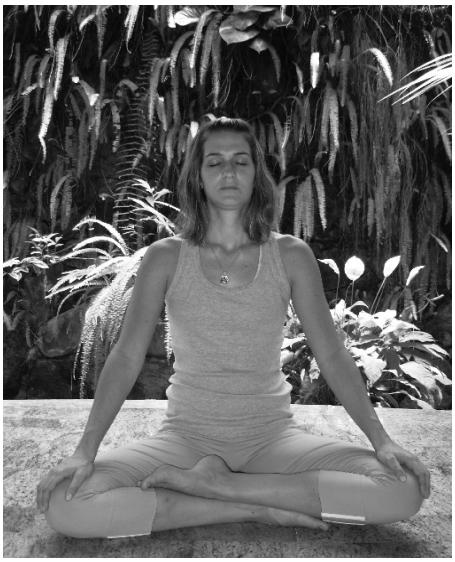


• Descruze as pernas, estire-as como em *daṇḍāsanā* e troque a posição das pernas, ou seja, mantendo o pé esquerdo debaixo da coxa direita.

Siddhāsana

Siddha - Sábio | *āsana* - postura

Nesta postura um pé deve ficar em contato com o períneo, enquanto o outro descansa sobre o tornozelo e a panturrilha da outra perna. Para algumas pessoas esta postura é mais fácil que *Sukhāsana*. Experimente ambas.



Benefícios de *Sukhāsana* e *Sidhāsana*

- Abre os quadris e fortalece as costas;
- Trazem estabilidade para meditar;
- Acalmam e estabilizam a mente.

Ardha Padmāsana

Ardha – metade | *Padma* – Lótus | *āsana* – postura

A postura de lótus é um símbolo do Yoga. Freqüentemente as pessoas associam esta postura com o Yoga. É muito estável, mesmo quando assimétricas, por isso se recomenda trocar o cruzamento das pernas. Parece fácil, mas na realidade não é, pois depende de apenas uma coisa: a abertura dos quadris. Ao contrário dos orientais, crescemos sentados sobre cadeiras e como conseqüência temos pouca flexibilidade nos quadris. Além do mais, a articulação dos quadris é muito profunda e é sustentada por alguns dos mais fortes músculos e ligamentos do corpo. Por outro lado, os joelhos são uma das articulações mais frágeis do corpo. Os tornozelos, por sua vez, são mais estáveis. Esta combinação de quadris estáveis e joelhos e tornozelos estruturalmente mais frágeis, fazem com que muita gente se lesione ao fazer a postura de lótus. Para que isto não aconteça, a técnica é o que faz a diferença. Se a abertura dos quadris não se dá a partir da sua própria articulação, e é forçada a abrir-se desde o joelho e do tornozelo, a lesão está garantida. Qualquer desconforto, especialmente sensações agudas nos joelhos, são sinais de que está você trabalhando incorretamente.

A postura de lótus supõe que o aluno tenha conseguido uma abertura considerável dos quadris. *Ardha padmāsana*, postura de meio lótus, é uma postura em si mesma, mas também é excelente como preparatória para fazer *Padmāsana*.

Execução

Sente-se em *Daṇḍāsana*. Dobre a perna direita, abrindo-a desde a articulação dos quadris. Ponha a planta do pé direito na articulação do cotovelo esquerdo e a coxa na articulação do cotovelo direito. Abrace a perna como se estivesse segurando um bebê. Recolha agora a perna esquerda e ponha o pé direito sobre a coxa esquerda, de modo que o calcanhar pressione a parte inferior do abdômen. Agora você está em *Ardha Padmāsana*.

Benefícios

• Flexibiliza os quadris.
• Proporciona uma base estável para sentar-se para meditar.
• Reduz a retenção de líquidos nas pernas e pés.

Gustavo Ponce é professor de Sattva Yoga no Chile.
www.yogashala.cl
www.canalom.com

Tradução: Tales Nunes
Modelo das fotos: Luciane Araujo

A mente

Sri Dhira Chaitanya

Todos aqui estão em um questionamento espiritual. Cada um começa a partir de um mesmo ponto e finalmente termina quando descobre que a verdade é simples e bela e que esta é você mesmo. Então, para ter a verdade como minha, eu necessito, sem dúvida, ter uma mente simples e contemplativa. Em outras palavras, eu tenho que crescer em termos de minha mente, porque ela sempre produz obstáculos, como pensamentos distorcidos, conclusões erradas sobre mim mesmo e sobre o mundo.

Apesar de meus pensamentos serem o que está mais próximo de mim, eles sempre me surpreendem. Eu sempre falo "Nunca poderia esperar que eu pudesse fazer isso", "Não sei o que está acontecendo comigo agora". Portanto, não sou consciente dos mecanismos da mente. Ainda assim, existe um padrão de pensamento em todos nós que é previsível. A psicologia lida com esses padrões de pensamentos através de certos modelos. Podemos compreender a mente de uma pessoa dentro da estrutura desses modelos. Dois modelos são aqui apresentados.

Modelo Cognitivo

Todos os nossos padrões de pensamentos começam na infância. A criança vive num mundo de gigantes, diferente do mundo dos adultos. Pequenas coisas se tornam grandes. Se a criança está com fome, ela chora. A mãe dá comida e a criança fica feliz. Mas se ela chora por qualquer outro motivo e ainda assim a mãe lhe dá comida, ela fica frustrada. Como ela não consegue se comunicar, então surge uma experiência de raiva. Tornando-se um adulto, a pessoa não consegue lembrar todas essas experiências, mas ela é o produto do seu passado. Todas as distorções do padrão de pensamento se desenvolvem a partir das experiências de infância. Mas a pessoa não é consciente de todas elas. Conflito, ansiedade, raiva, dor, angústia, são manipuladas pela mente através de mecanismos chamados de defesa.

Essas defesas são de cinco tipos:

1) Deslocamento: se um pai fica com raiva da criança e a castiga sem razão, a criança fica com raiva, mas não pode revidar, então ela desloca a raiva para o gato, para o brinquedo ou outro objeto, batendo neles.

2) Negação: algumas vezes a mente não reconhece sentimentos de raiva, dor, etc.

3) Troca: quando o marido fala para a esposa, "nós precisamos ter uma conversa sobre tal e tal assunto" a esposa evita, mas se torna muito ansiosa. Essa ansiedade dispara o gatilho das doenças psicossomáticas, como a enxaqueca, etc.

4) Projeção: minha própria angústia me faz projetar o mesmo nas pessoas à minha volta. Então eu sinto "Ele olha para mim com raiva", "Esta manhã ele virou o rosto pra não falar", "Todos parecem não estar felizes comigo", etc.

5) Identificação: como um indivíduo, eu me identifico com padrões de pensamentos de outras pessoas, sejam bons ou maus. Esses mecanismos são adaptáveis do ponto de vista da mente. Como adulto eu tenho que pensar com lógica, com uma crescente compreensão. Para me tornar livre de raiva, aflição, eu penso através de um mecanismo particular qualquer, que envolve certa consciência de mim mesmo. Eu não permito que qualquer julgamento sobre mim mesmo passe sem que eu o verifique, o que me proporciona mais espaço interno. Isso é chamado de objetividade em relação aos nossos padrões problemáticos. Sendo cognitivo, eventualmente eu lido melhor com esses mecanismos. Até mesmo a meditação ajuda a olhar para meu próprio padrão de pensamento.

Modelo Ericsoniano

Todos nós atravessamos diferentes estágios de vida. Nós dominamos certas habilidades em cada um dos estágios. Junto com

estas, conflitos também são carregados adiante. Se eu pular um estágio, irei perder certas experiências que me deixarão para trás. Vamos agora falar sobre esses estágios.

Primeira-Infância

A capacidade de confiar se desenvolve no primeiro ano de vida. Um bebê é totalmente desamparado, mas a natureza deu-lhe a capacidade de confiar totalmente. Quando o bebê está com fome e chora, ao invés de dar comida, se a mãe troca a fralda, a capacidade de confiar da criança começa a se corroer. Como bebê, todos nós juntamos certos graus de confiança e desconfiança através das nossas próprias experiências com o ambiente que nos cerca. E isso fica realmente com a pessoa pelo resto da vida. Assim nós encontramos algumas pessoas que são naturalmente capazes de confiar e outras que não confiam.

Infância

A criança primeiro aprende a engatinhar, a andar, a correr, a falar. Essas funções do corpo fazem com que ela se sinta independente. Mas os pais não permitem que se levantem, que corram. Aí a criança começa a duvidar de sua própria capacidade, do que pode fazer e o que não pode. Mas se a criança, nesse estágio, desenvolve confiança, ela se torna autoconfiante quando adulto. Se o desenvolvimento da criança for reprimido nessa fase, isso pode também levar a uma baixa auto-estima.

Auto-estima é um valor que eu deposito em mim mesmo. É baseado na avaliação refletida. Uma avaliação através do espelho de outros. Eu sou inteligente, eu sou burro, eu sou deste jeito ou de outro. Assim é como eu avalio a mim mesmo. Eu me corrijo porque os outros me avaliam de maneiras diferentes. Nós estamos sempre dependendo do que os outros dizem sobre nós. Baixa auto-estima também pode surgir de um ambiente muito cruel e pode crescer através de padrões exigentes para nós mesmos. Eu sempre fico abaixo desses padrões, então, continuo me jogando ainda mais para baixo. Já existe aí uma deficiente opinião de mim mesmo que é reforçada por esta atitude.

Isso resulta num mecanismo desvirtuado de falta de motivação, como ficar deitado, gabar-se, exagerar, etc. Eu me torno crítico dos outros para me valorizar. Eu posso dar uma falsa atenção aos outros para assim conseguir a aceitação deles.

Baixa auto-estima e desconfiança não são fáceis de se desfazerem. Quando alguém não está sendo favorável a mim, eu desconfio. Isso não tem nada a ver com a pessoa, mas com a minha experiência da pessoa. Quando criança não tenho a capacidade de entender plenamente, mas como adulto tenho capacidade de entender. Eu posso me questionar e em caso de dúvida considerar o outro inocente. Se eu descobrir o sentido real da confiança em *Īśvara* (o Todo), que é infalível, então irei realmente conduzir a minha vida e *Īśvara* vai me proteger! A partir daí, desconfianças ou preocupações não permanecerão. Tenho que desenvolver uma auto-estima saudável, livre de distorções. Se sinto que estou satisfeito com quem eu sou, sei o que estou fazendo, não preciso que outros venham me dizer. Eu reconheço os meus esforços, eu me conheço. Esta é a auto-estima saudável.

Adolescência

Neste estágio de vida, minhas concepções cristalizam-se. Eu desenvolvo a capacidade de olhar para os planos maiores. Cresço e me torno seguro de mim. Existe a capacidade de me abrir; se eu não me abro, torno-me isolado. Nessa idade existe muita capacidade de interação.

Meia Idade

A maior parte das pessoas nesta fase está mais ou menos satisfeita. A pessoa satisfez suas necessidades. Então, quer retribuir. Ela se torna filantrópica. Mas também existe a crise da meia idade. As minhas capacidades começam a declinar e eu reconheço isso. Eu me torno ansioso em recuperá-las; viro minha atenção e prefiro falar do passado ao invés do futuro. Passo a me vestir estranho, querer comprar uma motocicleta, querer me casar novamente, etc. Tudo isso é um comportamento inapropriado.

Aceitando a mente

Essas defesas são naturais e normais, e têm uma função específica. Quando a mente lida com a ansiedade é só por um momento, e isso nos ajuda a agüentar a situação ou nos ajuda a lidar com a situação temporariamente e jogar para um arquivo invisível. Algumas vezes uma defesa acontece na forma de repressão na qual o problema por inteiro é transferido para um arquivo, mas continua presente. Pujya Swamiji usa o termo "o outro lado do ego" que é o lado desconhecido de nós, também conhecido como inconsciente ou sombra.

A mente tende a repetir antigos padrões de comportamento. Existem diversos fatores que determinam esses padrões. Um é cognitivo e o outro é inconsciente.

Todos os problemas ficam esperando no inconsciente, e quando o ambiente está mais favorável, a mente irá trazê-los à tona, porque é preciso lidar com eles em algum nível. No momento que ocorreu o problema, enquanto criança, a mente era incapaz de lidar com a situação por causa da capacidade limitada de entendimento ou por ser o trauma muito grande. Mais tarde na vida, a mente levanta o problema novamente para resolver a situação. Quando o ambiente é mais favorável, eu me sinto relativamente mais seguro para trazê-lo à tona. Algumas vezes a pressão é muito grande e mesmo o ambiente não sendo seguro, ainda assim o problema vem à tona. É quando tenho problemas. Se a mente se expressa de um modo inapropriado, eu posso encontrar ainda maiores dificuldades.

A mente tende a repetir antigos padrões de comportamento. Existem diversos fatores que determinam esses padrões. Um é cognitivo e o outro é inconsciente. Podemos chamar de *vāsanas* ou *saṁskāras*. Ambos, conhecidos ou desconhecidos, determinam

os padrões do meu comportamento, e muito freqüentemente nós não somos sequer conscientes do que está acontecendo ou de onde as coisas estão vindo. É por isso que algumas vezes ficamos surpresos com o nosso comportamento, e mesmo quando não nos surpreendemos, outras pessoas se surpreendem com ele. Nós podemos estar totalmente cegos para a situação, o que parece uma bênção, mas os outros à nossa volta têm que agüentar. Se a experiência é traumática, então eu preciso curá-la, e o processo inteiro é para isto. E é aí, inclusive, que as transferências acontecem.

Pujya Swamiji usa muito este termo "transferência". Sempre que o meu padrão de comportamento inconsciente se conecta com um conflito, ele é transferido para outra pessoa, em uma situação diferente, e eu ajo da mesma maneira.

Certa vez, tive como paciente, sob os meus cuidados, uma criança com menos de três anos. Isso foi num hospital. Sua mãe praticamente o abandonou lá. A criança mal podia falar e nós a admitimos na unidade de pacientes internos, que era no sexto andar. Meu consultório era no térreo. Para ter as seções com ele, eu tinha que trazê-lo de elevador até ao meu consultório. Essa criança, de dois anos e meio, começava a xingar qualquer mulher que visse no elevador. O xingamento era bem forte. Era ruim a tal ponto da senhora me direcionar olhares desagradáveis. Isso é o que comumente acontece: se você tem consigo uma criança que se comporta mal, todos os adultos olham para o outro adulto, não para a criança. Essa criança usava linguagem grosseira e xingava a senhora. Isso se tornou tão ruim que eu tive de parar de trazê-lo ao meu consultório no térreo porque ficou muito desagradável. Ao invés disso

A mente tende a repetir antigos padrões de comportamento. Existem diversos fatores que determinam esses padrões. Um é cognitivo e o outro é inconsciente.

eu ia vê-lo na sua unidade. Essa raiva exibida por essa criança era um caso de transferência. Como ele não podia expressá-la para a mãe, ele transferia tudo para outra mulher qualquer. É isso o que nós fazemos. E isso nem sempre é negativo, pode ser positivo também. O modo como eu interajo com alguém, da mesma maneira como eu teria feito anteriormente com uma outra pessoa, é conhecido como transferência. Esse é outro termo psicológico que ajuda a explicar alguns dos nossos comportamentos.

Essa criança continuava trazendo de volta padrões anteriores para curar a ferida. Algumas vezes, como adultos, continuamos a fazer isso, não apenas trazendo tudo de volta, mas também recriando a situação por inteiro. A mente necessita re-experimentar o que foi experimentado antes, para que possa superar o trauma. É uma coisa muito simples de entender. Se você já esteve envolvido em um acidente que lhe chocou na hora, pode perceber como continuou repetindo mentalmente esse incidente, vezes e mais vezes. E não apenas isso. Você pega qualquer um que apareça na sua frente e narra toda a estória por inteiro, continua repetindo a mesma estória e não se cansa. Você não reúne umas cinqüenta pessoas ao mesmo tempo e conta tudo de uma vez só, mas você conta para cada um separadamente, recontando sua estória cinqüenta vezes. Os outros podem ficar cansados, mas você não se cansa. Lidamos com um trauma específico ou incidente, repassando-o vezes e mais vezes. A mesma coisa acontece com os conflitos e ansiedades. Se a mente não tem capacidade de processar de um modo cognitivo, ela recria a situação.

Por exemplo, o *aśram* é um cenário como uma família. Qualquer que seja a situação na minha casa, eu recrio o papel no *aśram*. Existem diversos papéis dentro de uma família. Existem diversos modelos em psicologia. Um dos modelos é o modelo-família, um sistema onde cada família é vista como uma unidade e cada membro tem um papel a representar, interagindo com o outro e desempenhando o papel. Nós consideramos todos os papéis como positivos, negativos, apropriados, inapropriados, etc. O problema por inteiro é considerado em termos

de interação. Qualquer que seja o papel que eu desempenhe na minha família, o mesmo papel eu tento recriar em outro cenário que seja parecido com o de uma família. Talvez o cenário seja um *aśram*, um escritório ou uma empresa. Eu modelo a cena como se fosse uma família. Por exemplo, num escritório existe o chefe (que é a figura paterna) e os colegas (irmãos e irmãs). Existem estranhos e pessoas familiares. Em qualquer ambiente como este, a pessoa pode recriar aquele papel. Se eu sou o mais velho da família, pressionando todos à minha volta, eu também irei desempenhar um papel parecido e provavelmente terei problemas.

Quando eu repito algum comportamento e este é inapropriado para a situação, esse é o momento em que a criança dentro de mim está tentando sair – é alguma coisa que é realmente impelida pelo inconsciente, como se eu continuasse abrindo arquivos antigos com a esperança de processá-los e de lidar com eles. Isso se torna um tipo de padrão de comportamento ou determinante e existe a tendência de se repetir constantemente. Como nós temos uma mente, coletamos muita bagagem que carregamos ao longo do caminho e temos que aprender a lidar com essa bagagem.

Esse processo de tentar entender a mente é também sem fim. Eu poderia continuar falando sobre diferentes modelos. Existem muitas diferentes maneiras de se olhar para tudo isso. Mas existem algumas coisas que sinto que são úteis para sabermos em nossa situação. Pujya Swamiji fala muito sobre isso em termos do nosso próprio crescimento. Eu menciono a mente como fonte de "*pratibandhakas*" (obstruções). Claro que a mente também se torna um meio de se livrar de todos esses obstáculos em termos de pensamentos e sentimentos de cada um de nós, isso é o que realmente importa para nós. Alguém pode se perguntar se precisamos saber todo esse intrincado caminho psicológico da mente para lidar com ela. Eu não penso que isso seja necessário, não precisamos saber detalhes.

Devemos descobrir o espaço equivalente a um polegar entre nós mesmos e a mente, e desenvolver a capacidade de sermos objetivos

em relação aos nossos próprios pensamentos e sentimentos. Não podemos julgar a nós mesmos baseados em nossos pensamentos e sentimentos. Devo ser capaz de ter respeito pela mente, reconhecendo que ela sabe como funcionar, melhor mesmo do que eu penso que ela saiba (se a mente usa certas defesas é porque ela sente que é a coisa certa a fazer). Se formos capazes de olhar para as nossas mentes e nos permitirmos pensar e sentir sem fazer julgamentos, sem termos uma agenda prévia (isso dá um certo trabalho, algumas vezes não é tão simples de fazer), isso é uma coisa muito importante!

Também precisamos ter certa honestidade para apenas aceitarmos a nossa mente. Se eu consigo fazer isso, então eu posso aceitar o que a minha mente traz à tona. E aí, então, lido com ela cognitivamente. Existe o aspecto cognitivo e o aspecto emocional de mim mesmo. Os problemas emocionais que adquiri quando criança, por causa de meu pensar inadequado, conhecimento inadequado, distorções, falta de compreensão, eram apropriados para aquela idade, apropriados em termos da realidade, da situação. Isto necessita ser processado novamente sob a luz de uma nova compreensão cognitiva.

Desfazer esses padrões e tornar a mente simples e cognitiva é crescimento. Para as mentes simples, o ensinamento de Vedānta funcionam como fogo e a pessoa preenche o objetivo da vida humana.

Sri Dhira Chaitanya é discípulo do Swami Dayananda. Ele tem uma ampla experiência como psiquiatra infantil e é co-autor do Vedic Heritage Teaching Program, programa de ensino da cultura védica usado em escolas na Índia e em comunidades em todo o mundo.

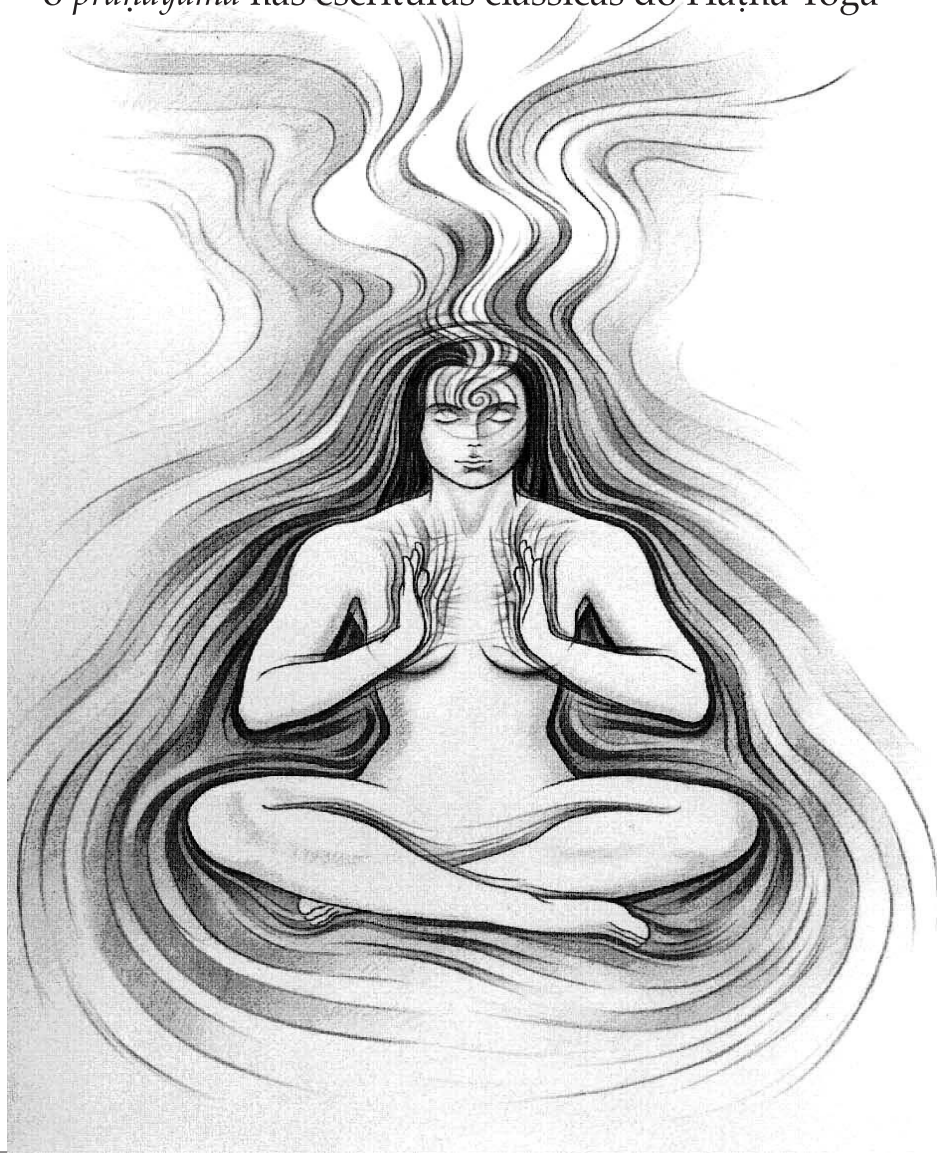
Reportagem de Jneya Chaitanya

Tradução de Gilda Estellita

Artigo gentilmente cedido pelo autor e pelo Centro de Estudos Vidya Mandir.

Mūrcchā,

o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga



Mūrcchā, que significa desmaio, é um *prāṇāyāma* que aquieta fortemente o pensamento, promove a introversão e proporciona a abstracção dos sentidos, favorecendo a concentração e a meditação.

Sugere-se a seguinte descrição do *prāṇāyāma* para, aos poucos, ganhar familiaridade com a técnica:

a) Sentar numa posição confortável;

b) inspirar de forma profunda e completa em *ujjāyī*;

c) reter o ar, ligeiramente, acima do tempo normal de conforto com *jalāṇḍhara bandha*;

d) expirar lentamente;

Este *prāṇāyāma* deve ser feito com cautela e bom-senso! Como é notório, a ênfase do exercício está na retenção com ar que se prolonga ligeiramente acima do conforto para se criar um estado próximo do desvanecimento. O objectivo não é desmaiar! Repito o aviso de cautela, porque já me foram relatadas práticas em que, qual brincadeira de dominó, foram vistos praticantes a caírem redondos no chão, uns a seguir aos outros, desmaiados. Assim que se percebe a sensação de perda dos sentidos deve-se parar. O Yoga é consciência, não inconsciência.

De início recomenda-se fazer um ciclo completo como se deixou descrito e depois interromper com alguns ciclos de respiração completa sem retenções, para então retomar.

O *mūrcchā* tende a criar uma abstracção tal do exterior, bem como um vazio mental, por isso se mostra adequado como prática anterior à meditação. É, neste sentido, um *prathyāhāra*.

Pessoas com tensão arterial alta, problemas de coração ou má irrigação sanguínea no cérebro deverão abster-se deste *prāṇāyāma*.

A técnica é nos apresentada nos *Śāstras* com diferentes aproximações. Vejamos:

> "Ao final de *pūraka*, executa-se um firme *jalāṇḍhara bandha* e, depois, expira-se lentamente; este *kūmbhaka* reduz a actividade mental de forma muito agradável. " (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, II, 69)[a]

Como se sabe, *pūraka* é a inspiração e *jalāṇḍhara bandha* a contracção da garganta, dirigindo o queixo na direcção do peito.

Do texto depreende-se, portanto, a mesma técnica acima enunciada. Deixa-se, no entanto, um chamado de atenção para o *jalāṇḍhara bandha*. Alguns professores aconselham mantê-lo durante a expiração para facilitar uma expiração lenta, controlada e com o mínimo de projecção do ar. Outros recomendam, desfazer primeiro o *bandha* e então iniciar a expiração. Em qualquer caso, a expiração lenta, consciente, sem projecção do ar é certamente tão importante quanto a retenção. Isso evitará o dissipar do *prāṇa* acumulado.

É certo que a inspiração em *ujjāyī* não aparece indicada no texto, mas ela é geralmente aconselhada.

Vejamos agora a *Gheraṇḍa Saṁhitā*, V, 83[b]:

"Tendo feito *kūmbhaka* com conforto, que ele recolha a mente de todos os objectos e a fixe nos espaço entre as sobrancelhas. Isto causa o desvanecimento da mente e

contentamento. Pois, ao identificar *manas* e *ātmā*, a felicidade é, certamente, alcançada"

Encontramos neste texto uma nova indicação – *bhrumādhya dṛṣṭi* ou *śāmbhavi mudrā*. Uma opção para a execução do *mūrcchā prāṇāyāma* segundo este texto seria a seguinte:

a) Sentar numa posição confortável;

b) inspirar de forma profunda e completa em *ujjāyī*;

c) ao mesmo tempo (em sincronia) elevar o queixo, tombar a cabeça para trás (sem criar tensão no pescoço) e fixar o olhar entre as sobrancelhas;

d) reter o ar o tempo que for possível;

e) expirar lentamente e fechar os olhos ao trazer a cabeça para a posição vertical.

Uma outra hipótese é, mantendo o *jalāṇḍhara bandha*, associar ao mesmo tempo a fixação do olhar, *dṛṣṭi*, o que será mais seguro para retenções maiores. Neste caso, não há movimento da cabeça para trás. A medida que a execução da técnica ficar fácil sugere-se ainda a associação do *khecharī mudrā* ou *jīhva bandha*, a pressão da língua no palato macio, atrás no céu da boca. Este *bandha* ou *mudrā* produz estimulação pelo massagear da pineal e tem-se por objectivo alcançar o *triveni*[c], o ponto de confluência das *nāḍīs*, *īdā*, *piṅgalā* e *suṣumnā*.

Uma palavra final para a técnica e a sugestão do ganho da felicidade

Fala-se no texto *ātmani manāso yogād* da união de *ātman* e *manas*. A passagem há de ser entendida não em sentido literal, mas

apontando para o esvaziar do conteúdo da mente, revelando, portanto, o observador, o substrato do campo de observação, ou nas palavras do *nātha sampradāya*, *manomanī* o estado de consciência além da mente *(mano-manī*).

Em função dessa descoberta o texto anuncia o ganho da felicidade. Esta *ānanda* a que o texto faz referência é claramente o efeito de uma experiência que o *prāṇāyāma* proporciona. Como experiência que é, nem esta, nem qualquer experiência, darão ao praticante a liberdade que procura – *Mokṣa*. A limitação da técnica e da experiência devem ser bem compreendidas pelo praticante, sob pena de se lançar numa busca que nega a existência do que procura no presente – aqui e agora.

Mokṣa é algo que precisa ser reconhecido e para tanto requer o conhecimento certo que remova a ignorância – *avidyā*. *Mokṣa* está apenas separada do praticante por *avidyā*. Consciente disto, **o objectivo** passa a ser a destruição da ignorância e a procura do conhecimento certo – *Brahmavidyā*.

Enquanto não nos apercebermos disto tomaremos *mokṣa* da mesma forma que os restantes objectivos mundanos que perseguimos, ou seja, como algo que vamos conquistar depois, já a seguir, logo ao voltar da esquina, mas nunca agora. Trazemos para a busca da libertação o mesmo padrão que nos faz querer essa libertação. O padrão de queremos ser algo diferente, de nos queremos tornar alguma coisa, como ensina o Swami Dayananda, "the process of becoming". A existência de uma procura demonstra que consideramos não estar na presença do que procuramos. A existência de um buscador nega a existência do que é buscado no presente. O paradoxo é que quando aquilo que busco sou eu e eu sou o buscador, estou a negar a existência daquilo que procuro exactamente onde existe, em mim. O simples facto de me considerar um buscador significa que eu concluí que o que procuro não está na minha presença. Neste sentido, a minha busca

só me afasta do que procuro. É este o perigo da técnica se o seu lugar for mal compreendido. A técnica não pode dar-nos a liberdade que buscamos. A técnica dá-nos *antaḥ karana śuddhi*, a purificação da mente necessária para que o ensinamento se estabeleça

O que procuro é o Absoluto (*Brahman*) e porque é absoluto não pode ser produzido, já existe agora.

Hariḥ Om!

Miguel ensina Yoga no Porto, em Portugal e edita o site

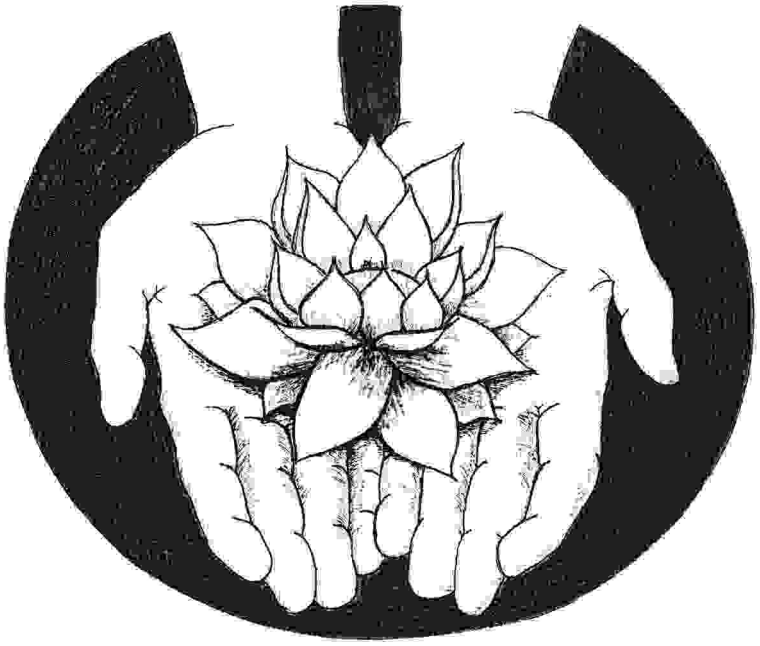
www.dharmabindu.com

notas:

a Svātmārāma Yogendra, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

b Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia e ainda de *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Traité Clasique de Haṭha Yoga, Original, Traduction, Commentaires, Jean Papin, Éditions Almora, Septembre 2005.

c Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia e ainda de *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Traité Clasique de Haṭha Yoga, Original, Traduction, Commentaires, Jean Papin, Éditions Almora, Septembre 2005.



Ānanda

Por Swami Dayananda Saraswati

Ānanda é um substantivo formado da raiz *nand*, "regozijar-se", com o prefixo *ā*, que significa "completo". Portanto, *ānanda* quer dizer "completa felicidade", ou "plenitude". Qualquer coisa que seja completa deve ser livre de todas as limitações de tempo, espaço e qualidade.

Uma vez que é infinita e indescritível, não é um mero estado mental, uma experiência, ou uma forma de alegria. Todas essas condições estão sujeitas a mudanças, enquanto a plenitude deve ser imutável.

Embora *ānanda* seja geralmente traduzida como "felicidade", o uso comum da palavra "felicidade" para descrever experiências várias - sendo todas limitadas em sua natureza - prejudicou o seu uso como um sinônimo de *ānanda* ilimitado e não-qualificado. A felicidade não é uma experiência - nem mesmo uma extraordinária -, mas sim nossa natureza.

Plenitude é algo conhecido experiencialmente por todo mundo. Em um momento de alegria, o tempo e o espaço parecem desaparecer. Quando a pessoa que deseja vai-se, quando gostos e aversões são momentaneamente satisfeitos ou esquecidos, a divisão entre o individual e o total é resolvida e nos sentimos livres e completos. Porque tais experiências de felicidade são todas relacionadas com objetos ou situações, tomo tais objetos com sendo a fonte de alegria que sinto, e concluo que eu os amo. Essa conclusão é baseada em erro.

Plenitude é algo conhecido experiencialmente por todo mundo. Em um momento de alegria, o tempo e o espaço parecem desaparecer.

Analisando um momento de alegria, o verdadeiro objeto de amor é descoberto. Percebo que um imutável sujeito desfruta a felicidade em todas as experiências: somente eu permaneço, enquanto tudo o mais muda. Mesmo que o tempo passe, *ānanda* não muda. Embora eu não o experiencie continuamente, quando ele ocorre é sempre o mesmo sentimento de alegria independe do ambiente ou da situação de vida daquele que o desfruta. Mendigo e rei, ambos

experienciam a mesma plenitude. Finalmente, *ānanda* não está em um específico objeto, pois o que uma pessoa deseja é evitado por outra. O que busco em uma determinada época ou lugar, sob outras circunstâncias evito.

Assim, a felicidade realmente não tem nada a ver com objetos ou situações, mas apenas com o sujeito, Eu. O que mais amo é o Ser que brilha no momento da alegria quando a mente não está buscando, e está satisfeita. Quando não nego minha natureza ilimitada, procurando em outra parte uma plenitude, descubro-a como sendo meu próprio ser. O Ser é a verdadeira fonte de felicidade, o ilimitado *ānanda* que busco.

Swami Dayananda Saraswati nasceu em uma vila no sul da Índia. Em 1953, morando e trabalhando em Chennai, vem a saber de uma série de palestras ministradas por Swami Chinmayananda, que se torna um de seus mestres, o que transforma sua vida. Swamiji, como é conhecido por seus discípulos, viaja por toda a Índia ministrando cursos e palestras, e desde 1976 tem viajado para os Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Suécia, Austrália, África do Sul, Brasil e Argentina.
Swami Dayananda dirige dois aśrams na Índia, um em Rishikesh e outro em Coimbatore, e o Arsha Vidya Gurukulam, nos Estados Unidos.

Artigo extraído do Informativo Vidyā Mandir de maio de 1991, do Centro de Estudos Vidya Mandir. Trecho de uma palestra de Swami Dayananda publicada originalmente na revista Mananam de julho de 1980 e traduzido por Laís G. Leite.

Simbolismo Védico
e autoconhecimento

por Patrick van Lammeren

Subrahmaṇyam,
filho de Śiva e Pārvatī

(Parte II)

Dentre as milhares de divindades que enriquecem a tradição védica, Skanda, também chamado Subrahmaṇyam, se destaca como a mais adorada no sul da Índia, mais especificamente no estado de Tamil Nadu. É irmão de Gaṇeśa e filho de Śiva, apesar de outras divindades serem consideradas seus pais de forma concomitante. Subrahmaṇyam é considerado a divindade que rege a guerra, uma vez que sua história[a] narra como foi nomeado general do exército de Devas (divindades) para derrotar a horda de Asuras (demônios), eliminando, assim, o Adharma[b] que imperava nos três mundos.

Subrahmaṇyam é mencionado na maioria das escrituras hindus. Apesar de não ser mencionado nos *Vedas* da forma como é conhecido hoje, seus atributos estão presentes em divindades como Agni, deus do fogo, e Rudra, divindade relacionada às grandes tempestades e à destruição que mais tarde deu origem ao Śiva que conhecemos. Alguns de seus nomes atuais eram atribuídos a estas divindades, e um proto-Skanda pode ser encontrado como aspectos destas duas divindades. A história de seu nascimento é narrada brevemente no épico *Rāmāyaṇa* e ocorre três vezes no *Mahābhārata*. Muitas *Purāṇas* contam alguma história relacionada a Subrahmaṇyam, especialmente a *Skanda Purāṇa*, e praticamente todas ao menos mencionam seu nome. Além disto, inúmeros são os poemas do sul da Índia, escritos em Tamil, que narram lendas associadas a Subrahmaṇyam, chamado então de Murugan.

Iconografia e Nomenclatura

Subrahmaṇyam é representado de duas formas principais: em uma delas, como um garoto que segura uma lança. Atrás dele encontra-se um pavão, que pisa em uma cobra. Freqüentemente ele aparece abraçando o pavão.

Na outra forma, ele é representado como um garoto de seis

cabeças e doze braços, montado em um pavão com a cauda aberta, com suas duas consortes ao seu lado. Em cada mão ele carrega uma arma, dentre as quais uma lança – chamada Śakti (sânscrito) ou Vel (tamil) – e um estandarte com um galo. O pavão, novamente, aparece pisando em uma cobra.

Inúmeros são os nomes de Subrahmaṇyam - cujo significado é "querido pelos *brāhmaṇas*[c]". Dentre eles, estão Kumāra - "garoto" - e Ṣaṇmukha - "aquele de seis faces". Geralmente estes dois nomes estão associados às duas imagens descritas acima. Contam algumas versões da história que Subrahmaṇyam não teria se casado; ao contrário, teria se tornado celibatário, por ter considerado que os pais o teriam enganado ao dar em casamento duas moças – Siddhi e Buddhi – a seu irmão Gaṇeśa. Isto explica a primeira imagem, onde ele aparece sozinho.

De acordo com a história, Subrahmaṇyam passou pelas mãos de várias divindades antes de nascer. Por isto mesmo, estas divindades reclamaram a guarda da criança. Assim, apesar de ser filho de Śiva e

Pārvatī, é dito que Subrahmaṇyam também é filho de Agni, Gaṇgā e das Kṛttikās, sendo também chamado de Āgneya (filho de Agni), Gāṇgeya (filho de Gaṇgā) e Kārttikeya (filho das Kṛttikās).

Subrahmaṇyam também é muito conhecido pelo nome de Murugan (aquele que é eternamente jovem e belo). Este é seu nome em Tamil, e assim ele é chamado no estado de Tamil Nadu, onde atualmente se concentra seu culto.

Outros dois nomes bastante conhecidos são: Skanda (aquele que foi despejado) e Guha (aquele que habita a caverna do coração).

Significado

A tradição Hindu considera que as diversas divindades são aspectos do Todo, *Īśvara* (aquele que tudo governa). O universo é muito bem feito, sendo regido por inúmeras leis infalíveis. As divindades, portanto, manifestam estas várias leis. A análise iconográfica pode revelá-las em três ordens.

Na primeira, a divindade é vista como uma função específica deste Todo. Da mesma maneira que uma pessoa assume diferentes funções ao longo de sua vida – como filho, pai, estudante, profissional -, *Īśvara* assume diferentes formas, que são as diversas leis que governam o Universo. Assim, para pedir por uma bênção específica como, por exemplo, o conhecimento, são executados determinados rituais ou entoados certos mantras para a divindade que rege o atributo desejado, que no exemplo é Sarasvatī, deusa do conhecimento. A divindade, portanto, representa aquele atributo em uma forma simbólica. A bênção recebida, então, é vista como sendo a própria manifestação da divindade, bem como os instrumentos associados a ela. Por isso, os livros são respeitados como sendo a própria Sarasvatī.

Na segunda ordem, a divindade é vista como sendo o próprio Todo. Apesar de uma pessoa adquirir diferentes funções em diferentes

situações, ela não deixa de ser ela mesma. De maneira análoga, *Īśvara* é o mesmo, apesar de se manifestar de formas diferentes. Se *Īśvara* é o Todo, que inclui todas as formas, então todas as formas são formas de *Īśvara*. Assim, *Īśvara* está presente em cada uma das formas, assim como uma pessoa sonhando está presente em cada objeto de seu sonho, uma vez que o sonho ocorre em sua mente. Com esta compreensão, é possível ver que tudo é *Īśvara*, e que o indivíduo não é separado do Todo. Este conhecimento é revelado em cada uma das divindades, em uma linguagem simbólica.

Na terceira ordem, mais profunda, a divindade é vista como o próprio Brahman, o Ser Absoluto, que transcende nomes e formas; aquele que sustenta todo o Universo, permitindo sua existência. Assim como o pote de barro é, em verdade, apenas barro, *Īśvara* é, na realidade, apenas Brahman. O barro pode ser moldado como pote, mas se ele é quebrado o que desaparece é o pote, não o barro. Após, este mesmo barro pode ser moldado como um cinzeiro, depois como um vaso. Porém, o barro se mantém inalterado, independente da forma. Pote, cinzeiro, vaso, são apenas formas projetadas sobre o barro, sendo este livre de qualquer forma, por ser sempre barro. As formas são aparentes, e dependem do barro. Da mesma maneira, as diferentes formas de *Īśvara* são aparentes, o que há é Brahman, a pura consciência, livre de limitação. Por outro lado, o indivíduo não é o corpo, nem a mente, que são apenas formas. O indivíduo é Ātmā, que nada mais é que Brahman, a pura consciência. Portanto, a tradição hindu nos evidencia que *jīva* e *Īśvara* - indivíduo e Todo - são o mesmo, pois são, na realidade, Brahman. Se esta identidade não é vista é devido à ignorância de si mesmo, que causa a identificação com esta individualidade. Se o problema é ignorância, a solução só pode ser conhecimento, que é revelado através do estudo de Vedānta, a parte final dos Vedas. Desta forma, a tradição védica como um todo nos conduz à maturidade e qualificação da mente para buscar pelo autoconhecimento, que constitui seu objetivo último. Assim, as

divindades, de forma simbólica, apontam os meios para a obtenção do conhecimento do Ser Absoluto, além de servirem como objeto de meditação visando a contemplação de Brahman.

Superficialmente, temos que Subrahmaṇyam é o deus da guerra. Como tal, ele segura uma arma em cada um dos doze braços. É dito que cada uma delas foi recebida de presente por um *deva*, em sua nomeação como general do exército dos *devas*. Sua montaria é o pavão, uma ave bela e imponente, representando a realeza. No passado, Subrahmaṇyam era muito adorado por *Kṣatriyas*, a casta dos guerreiros e governantes. Diversas moedas e artefatos pertencentes a esta casta foram encontrados contendo alguma menção à divindade.

Suas duas esposas são Devasenā e Valli. Devasenā é filha de Indra, o rei dos *Devas*. *Senā* significa "exército", em sânscrito; portanto,

Devasenā é, literalmente, o "exército dos *devas*". Logo, Subrahmaṇyam é Devasenāpati, o "senhor do exército dos *devas*", o maior dos generais. Kṛṣṇa diz, na *Bhagavad Gītā:* "Entre todos os generais, eu sou Skanda".[d]

É interessante notar a íntima ligação entre Subrahmaṇyam e Agni, considerado seu pai, juntamente com Śiva. Um dos nomes que Subrahmaṇyam recebe é Mahāsenā (grande exército), que é utilizado quando ele é visto como filho de Agni. Isto porque Agni é a divindade associada à guerra, nos *Vedas*, juntamente com Indra. Vale observar que a Nakṣātra Kṛttikā[e] é regida por Agni e, portanto, dizer que Subrahmaṇyam é filho das Kṛttikās – sendo chamado, portanto, de Kārttikeya – é o mesmo que chamá-lo de filho de Agni. De fato, o mês lunar de Kārttika é tido como o melhor para assuntos de guerra.

Valli é a filha do chefe de uma tribo de caçadores do sul da Índia. Portanto, Devasenā e Valli representam as comunidades de castas elevadas e de castas inferiores, respectivamente. Subrahmaṇyam ama igualmente suas duas esposas, assim como um governante tem o dever de proteger sua população sem distinguir as castas.

Mais além, Subrahmaṇyam é visto como o próprio Todo. Suas seis cabeças representam as seis direções do espaço – norte, sul, leste, oeste, para cima e para baixo –, indicando que Subrahmaṇyam é todo-penetrante e se encontra em todo lugar. Também representa os cinco sentidos mais a mente, o que significa que tudo aquilo que experienciamos e pensamos tem como única origem o Todo. Além disto, suas seis cabeças indicam que ele é Bhagavān, o Senhor, ao representar *Bhaga*, suas seis virtudes em medida absoluta: *Jñāna* (conhecimento), *Vairāgya* (desapego), *Vīrya* (capacidade de criar, sustentar e dissolver), *Yaśas* (fama), *Śrī* (riqueza) e *Aiśvarya* (capacidade de governar).

Na história de seu nascimento, é dito que o esperma de Śiva foi ingerido por Agni e depois foi transferido para todos os *devas*, que ficaram grávidos. A partir deste esperma, nasceu Subrahmaṇyam. Portanto, nele concentram-se os poderes de todos os *devas*. É sabido,

porém, que os *devas* são aspectos do Todo, representando diferentes poderes na Criação. Portanto, Subrahmaṇyam ter passado antes por todos os *devas*, adquirindo assim seus poderes, indica que ele tem todos os poderes, sendo, portanto, *Īśvara*.

Os braços representam o trabalho, a ação; ter doze braços significa que toda ação é derivada de Subrahmaṇyam. É ele quem cria, preserva e destrói. Mesmo as ações que são feitas por uma pessoa, só são possíveis de acontecer devido a ele. As habilidades e capacidades da pessoa existem antes no Universo, para depois se manifestarem nela. De fato, tudo o que é feito, é feito por ele.

O casamento entre Subrahmaṇyam e Devasenā ocorreu de acordo com as prescrições védicas, quando Indra ofereceu sua filha a Subrahmaṇyam. Portanto, Devasenā representa *Kriyā Śakti*, o poder de agir. O casamento com Valli não tinha aprovação dos pais da moça. Mesmo assim, eles acabaram se casando, devido a seu amor por Subrahmaṇyam ser muito grande. Portanto, Valli representa *Icchā Śakti*, o poder de desejar. A lança, pontiaguda e longa, representa a discriminação, que precisa ser capaz de chegar a uma grande profundidade para revelar o Ser Absoluto. Assim, representa *Jñāna Śakti*, o poder de conhecer. Portanto, temos que Subrahmaṇyam é o portador e a fonte de todos os poderes.

A história conta que Subrahmaṇyam, com os pais em mente (ou seja, Śiva e Pārvatī) de forma reverente, arremessou sua lança, derrotando Tāraka. Esta passagem indica simbolicamente os meios para a obtenção do autoconhecimento. Subrahmaṇyam, aqui, representa o indivíduo, e o *asura* Tāraka representa a ignorância a respeito do Ser. A lança, portanto, representa a discriminação, a arma necessária para a eliminação da ignorância. Isto significa que é através de Jñāna Yoga, o estudo das escrituras, que somos capazes de obter o autoconhecimento. Ter os pais em mente significa ter Īśvara em mente, ou seja, ter uma devoção.

Devoção significa uma apreciação do Todo; no momento em que se vê o Todo que cerca e inclui o indivíduo, se é capaz de tirar o foco do ego e, assim, o apego à individualidade diminui, permitindo ver o Ser que se encontra além do ego. Portanto, Bhakti Yoga é necessário para o entendimento de si mesmo, sem o qual a mente não está preparada para o autoconhecimento. A história nos ensina, então, que o estudo é o meio pelo qual se obtém o conhecimento de Brahman, mas que a mente só é capaz de compreender o que é estudado com o auxílio de Bhakti Yoga.

O estandarte que Subrahmaṇyam segura tem um galo. O galo anuncia a chegada do Sol, que é aquele que destrói a escuridão da noite. Da mesma forma, o conhecimento destrói a escuridão da ignorância. Portanto, o Sol representa o conhecimento. O galo, então, representa o intelecto que, estando preparado, anuncia a chegada do conhecimento.

Ainda sobre o estandarte, temos que o Sol representa Ātmā, o Ser Absoluto. Somos capazes de ver o Sol após o canto do galo. Da mesma forma, somos capazes de contemplar Ātmā após termos o conhecimento. Portanto, o galo representa o conhecimento. Ou seja, Subrahmaṇyam tem em suas mãos o conhecimento de Ātmā e os meios para obtê-lo.

Ainda sobre o estandarte, temos que o Sol representa Ātmā, o Ser Absoluto. Somos capazes de ver o Sol após o canto do galo. Da mesma forma, somos capazes de contemplar Ātmā após termos o conhecimento.

O pavão, a mais bela das aves, expressa sua alegria através de sua dança e sua bela plumagem. Para tanto, é necessário um equilíbrio perfeito, já que é uma ave pesada com duas patas finas. Assim, o pavão representa a mente equilibrada. Tal tranqüilidade mental é condição para obter o conhecimento de Brahman, representado pelo próprio

Subrahmaṇyam que está montado no pavão. O equilíbrio da mente, portanto, leva à plenitude, também representada pela dança do pavão. A cobra aos pés da ave representa o ego, que é dominado pela mente equilibrada e colocado em seu devido lugar.

Subrahmaṇyam não é visto apenas como um deus da guerra. Na Skanda Purāṇa[f], é dito que ele questionou Brahmā a respeito do significado do Om; como Brahmā não respondeu satisfatoriamente, Subrahmaṇyam mandou prendê-lo. Os *devas* ficaram muito apreensivos, e seu pai Śiva pediu-lhe que soltasse Brahmā. Não podendo recusar um pedido de seu pai, Subrahmaṇyam o solta, mas é questionado por Śiva se ele próprio sabia o significado do Om. Subrahmaṇyam, então, disse que apenas revelaria tal conhecimento para quem se colocasse como seu discípulo. Sem alternativa, Śiva assim o faz, e Subrahmaṇyam disserta belamente sobre o Om, deixando seu pai muito orgulhoso. Tal história evidencia um aspecto de Subrahmaṇyam como *guru*, literalmente "aquele que elimina a escuridão". Neste aspecto, ele é chamado Svāmināṭha (o senhor de Śiva, ou o senhor dos Svāmi's[g]). O maior *guru* é aquele que sabe a verdade sobre si mesmo. Sabendo que é Ātmā, a pura Consciência, ele está livre do *saṁsāra*. De fato, o Guru é o próprio Brahman.

Subrahmaṇyam também recebe o nome de Guha – "aquele que está escondido na caverna do coração". A caverna é um lugar naturalmente escuro, e por isso não é possível enxergar nada. Portanto, a caverna do coração é a ignorância sobre si mesmo. Guha é este *Ātmā* que está escondido; apesar de sempre evidente, sendo eu mesmo, devido à ignorância ele não é visto.

Diante disto tudo, fica claro que Subrahmaṇyam é *Īśvara*, o Todo; Subrahmaṇyam é Brahman, o Absoluto, que sou eu mesmo. Ele é aquela luz que ilumina todas as luzes; é aquele que está presente em todo lugar, e que dá realidade a todas as formas. Ele é Subrahmaṇyam, o "querido pelos *brāhmaṇas*". O verdadeiro *brāhmaṇa* é aquele que conhece Brahman, e para ele não há nada mais querido que Brahman.

ॐ कुमारायास्मदीशाय नमस्ते शरजन्मने ।

षण्मुखाय सुरेन्द्रार्तिहराय गुरवे नमः ॥

om kumārāyāsmadīśāya namaste śarajanmane |

ṣaṇmukhāya murendrārtiharāya gurave namaḥ | |

Saudações ao Senhor belo e jovem, com seis cabeças viradas para todas as direções, destruidor dos problemas de todos os seres, nosso mestre e Senhor.[h]

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

a Ver S*ubrahmaṇyam, Filho de Śiva e Pārvatī (Parte I)*, Cadernos de Yoga nº 20, Primavera 2008.

b *Dharma* é um termo em sânscrito cujo significado é muito abrangente. É derivado da raiz "*dhṛ*", que significa "sustentar", e refere-se, aqui, como aquilo que as pessoas devem fazer, cumprindo seus papéis dentro da sociedade e em relação à própria Criação, mantendo a harmonia do Universo. O *Adharma* é a negação deste *Dharma*. Os *Asuras* são aqueles que são adharmicos, não seguindo os valores universais e colocando seus próprios egos e desejos acima do *Dharma*.

c *Brāhmaṇas* são os sacerdotes, aqueles que executam os rituais e que mantêm a tradição.

d *Bhagavad Gītā*, 10.24.

e Cada uma das 27 Nakṣātras, também chamadas de Mansões Lunares, recebe o nome de uma estrela ou grupo de estrelas que nela se encontra. No ocidente, as Kṛttikās são chamadas de Plêiades. Trata-se de um aglomerado de seis estrelas próximo à constelação de Touro. O mês de Kārttika (outubro-novembro) é definido como aquele onde a Lua Cheia encontra-se sobre as Kṛttikās.

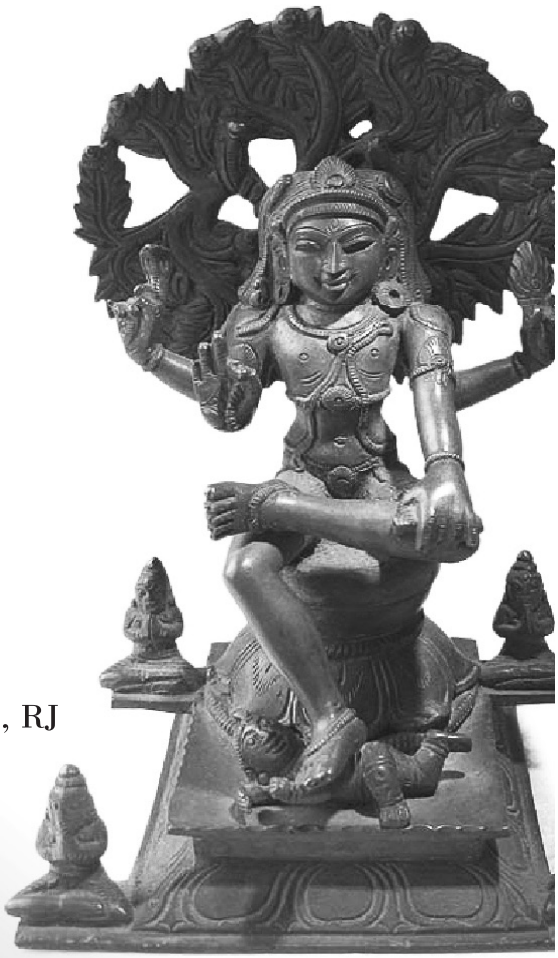
f SIVANANDA, Swami. *Lord Shanmukha and His Worship*. [Versão eletrônica]. Divine Life Society. Uttar Pradesh, India, 2000.

g *Svāmi* significa, literalmente, "aquele que governa a si mesmo", ou seja, aquele que tem o conhecimento de si mesmo.

h Retirado do livro *Orações Milenares*, Vidya Mandir Editorial, compilação e tradução do sânscrito para o português pela profª Gloria Arieira.

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito



Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

Quem é Deus

Swami Dayananda Saraswati

Autoconhecimento

Um individuo, um ser único e isolado, não está assim tão isolado. Ele é essencialmente livre de qualquer forma de limitação, aprisionamento. A palavra "eu", a primeira pessoa do singular, é mais abusada do que bem usada. Mais mal-entendida do que compreendida. É tomada por algo distinto do que realmente é. Qualquer um tem noções errôneas sobre si mesmo. Um erro ocorre devido à ignorância. Se eu tomo uma coisa por outra tenho uma noção errônea, falsa. Se eu a vejo como ela de fato é, isto se chama conhecimento. Qualquer forma de conhecimento que esteja sujeita a ser posteriormente revertida não é de fato conhecimento, mas somente uma noção.

O Conhecimento - *jñānam* - não está sujeito a negação ou reavaliação em posterior investigação. Conhecimento deve ser definitivo. Até então eu posso ter algum conhecimento operacional de um dado objeto. Meu conhecimento sobre mim mesmo está sempre precisando ser revisto, atualizado. Logo, o conhecimento real sobre mim mesmo não existe de fato. Cada um tem uma necessidade de saber quem é. Nós vimos isto em *Saṁkhyayoga* - o segundo capítulo da *Gītā.*

Tríplice limitação dos objetos.

As limitações são de três tipos. Vamos tomar um objeto qualquer, por exemplo, uma rosa. Ela é limitada em três aspectos. Ela possui uma forma ocupando o espaço, sendo limitada em termos de espaço, assim como corpo físico. Qualquer um dos dois não pode ocupar dois lugares simultaneamente. Isto é chamado *deśa paricchedaḥ* - limitação em termos de espaço. Esta flor tem uma limitação em termos de tempo, houve um tempo em que ela não existia, e haverá um tempo que ela não existirá. Esta limitação chamada de *kāla paricchedaḥ*, limitação em termos de tempo. Em terceiro lugar, o próprio objeto - rosa - possui sua própria objetividade, sua própria qualidade de ser uma rosa, o que a torna distinta de todos os demais objetos. A rosa não tem qualidade de ser mesa, nem a qualidade de ser livro, e nem tampouco tem a qualidade de ser pote. Ela possui a qualidade de ser rosa.

E isto que a torna uma rosa, esta limitação, chamamos de *vastu paricchetaḥ* - limitação em termos de objetividade. Todos os objetos na criação sofrem três formas de limitação. "Eu estou aqui" indica existência de uma limitação espacial; "Eu nasci" é uma limitação temporal. Pode- se considerar o espaço como uma limitação horizontal e o tempo como uma limitação vertical. Assim, qualquer coisa na terra se encontra em uma cruz; na qual está também o *jīva.* O individuo,

pelo espaço e pelo tempo aprisionado. Eu não desfruto das vantagens de um peixe ou de um pássaro. Isto é *vastu paricchetaḥ*, limitação em termos de objetividade.

Por estas três limitações eu me encontro tolhido, limitado. Além disso, eu tenho umas outras tantas coisas a me limitar - meus pensamentos, meu conhecimento, meus órgãos dos sentidos, etc. Eu sou, portanto, um ser limitado. Isto é tudo que eu conheço. Este complexo de corpo-mente-orgãos dos sentidos é denominado *kārya-kāraṇa-sanghāta*. Se eu sou esse complexo, sou então um ser limitado. Eu não tenho como estar feliz com essa limitação. Quero ser livre. Kṛṣṇa diz que tudo o que você puder adquirir não poderá lhe dar felicidade, pois todo ganho envolve uma perda. A sua liberdade não pode ser diferente de você. Ele fez Arjuna ver como ele era diferente deste complexo corpo-mente-sentidos.

Kṛṣṇa diz que tudo o que você puder adquirir não poderá lhe dar felicidade, pois todo ganho envolve uma perda.

Se você se considera como o sujeito, e se você conhece os objetos, você - o conhecedor - é distinto daquilo que é conhecido. Com referencia aos objetos você é aquele que conhece. Eu-Consciência não tem forma, e portanto não tem limitação de espaço ou de tempo pois, mesmo do tempo, eu sou consciente. Portanto, essa limitação espaço-temporal não me pertence. Eu sou pleno. Sendo assim, Kṛṣṇa diz: "Aprecie você mesmo como aquele que foi revelado a você por mim: por você não ser limitado, você é aquele Ser completo e ilimitado".

Criação

Este fato levanta uma questão: Se eu sou Consciência, completa e plena, e se Consciência é tudo, então tudo aquilo que eu conheço

ou que qualquer pessoa possa conhecer está nesta Consciência que é única. Ela é a base comum. Mas, sendo assim, quem colocou em seus lugares o sol e a lua? Não fui eu! Quem tornou esta nuvem possível? Quem tornou o oceano e as estações possíveis? Por que a Terra deve mover-se ao redor do Sol? Eu vejo uma criação que reconheço não ter sido criada por mim. Eu não comandei o oxigênio que se manifestou pelo mundo. Parece que já existia um mundo pronto para que eu nele chegasse e apreciasse. Parece até uma casa mobiliada! A cozinha do mundo pode servir qualquer alimento para que qualquer um, seja uma abelha, um besouro ou um homem. Todos os seres têm planos de sobreviver e os meios necessários para a sua sobrevivência. O homem vem com pulmões e existe ar no mundo para respirar. Um peixe vem com guelras e também pode respirar. Tudo portanto parece ser bem planejado, nada falta na criação.

Além disso, eu não criei nenhumas das leis da criação; eu mesmo me encontro nascido de leis. Objetos nascem de leis e se expressam de acordo com estas leis. Parece realmente existir uma ordem no mundo: na criação todos os planetas se movem em órbitas. Tudo parece estar muito bem. A distancia entre o Sol e a Terra é a necessária para tornar a vida possível no planeta. Eu encontro um sentido e nada é redundante. Tudo parece ser bem planejado, inclusive a máquina humana. Este corpo é capaz de seguir adiante por uma centena de anos. Ele tem vários órgãos, cada um com o seu papel definido a cumprir. Quem é o autor dessa criação?

Criação subjetiva e criação objetiva - os autores

Esta é uma criação inteligente: tudo o que existe se encontra inteligentemente disposto. O papel de todos os cientistas é somente descobrir o que já está por aí, na criação, para que todos nós possamos fazer uso disso tudo. Então, neste ponto, uma questão naturalmente emerge - Eu sou Consciência que é Una, Ilimitada. Tudo existe em

Mim, inclusive o sol, a lua, as estrelas, só que eles não estão por aí, flutuando na criação, e sim inteligentemente dispostos. Eu não me refiro à minha própria criação pessoal, subjetiva, mas aos objetos que eu vejo e percebo. Quem é o autor de toda essa criação?

Os seis primeiros capítulos da *Gītā* se ocupam com o que você é. O segundo grupo de capítulos trata da questão da identidade do autor dessa criação objetiva. Criação objetiva é aquela da qual eu não sou o autor. O objeto ali está e eu o vejo. Isto não é algo subjetivo. Em sonho eu vejo uma montanha. Não é uma criação objetiva - ela nasce na minha mente, que é capaz de projetar. Eu a vejo, e por isso ela existe, eu sou autor dessa criação. Isto é subjetivo.

Causa para criação objetiva

Eu vejo um objeto no mundo, ele ali está para que eu o perceba. Como eu posso justificar isso? De quem é a autoria deste mundo? A criação é sem dúvida uma criação inteligente. O criador deve ser um Ser inteligente, pois ele me criou, eu que sou inteligente. Minha razão não aceita nenhuma criação sem uma causa inteligente! Para qualquer criação deve haver alguma *nimitta* - causa; alguém que em sua mente tenha o propósito da própria criação e que saiba exatamente o que irá criar. Esta pessoa é chamada de *nimitta kāraṇam* – causa eficiente. Ele tem o conhecimento e a capacidade necessários para a criação daquele objeto. A eficiência se encontra no conhecimento do que criar e de como criar.

Por exemplo: um oleiro sabe o que é um pote e sabe também como fazê-lo. Ele sabe qual deve ser o material, qual deve ser o procedimento, quais devem ser as ferramentas, qual o processo de manufatura. O oleiro é aquele que possui o conhecimento e a capacidade para fazer potes. Se ele tem o conhecimento, ele pode ter a habilidade ou então contratá-la. O trabalho envolve capacidade e conhecimento. O pássaro tem a capacidade e o conhecimento para fazer o ninho. A

abelha sabe como fazer a colméia

Quem cria conhece aquilo que criou: *ghātasya kartā ghāṭajñāḥ* – quem faz o pote conhece o pote. Se eu vejo o mundo que é completo, deve haver um ser inteligente que seja a causa. Esta busca pela causa é natural ao ser humano.

Se eu digo "Existe fogo", deve haver uma causa para essa afirmação. O intelecto quer encontrar uma lógica em tudo; então você conclui: "Eu vejo fumaça, logo há fogo", Para qualquer interferência ou suposição deve haver um *hetu* – uma causa. De outra forma eu seria guiado somente pelo meu nariz, pelos meus órgãos dos sentidos: não haveria nenhuma interferência, nenhuma suposição, nenhum conhecimento e eu então seria tão bom quanto um animal! Buscar a causa é a natureza do intelecto.

Esta busca pela causa me faz concluir que eu tenho estado aqui devido aos meus pais. Não há necessidade de questionar e verificar a existência do meu tataravô, devido ao próprio fato de eu estar aqui. "Eu estou aqui" significa que eu sou o efeito; devo portanto ter alguma causa. Tudo aquilo que é um efeito precisa ter uma causa. Isto deve ocorrer com a criação também. Logo, deve haver um ser consciente, pensante, e que criou este mundo. Mesmo que eu não encontre quem criou algum objeto que eu tenha comprado, eu sei muito bem que existe alguém que o tenha criado.

Crença e o conhecimento

Se eu lhe perguntar: "Você crê no criador deste relógio?" Isto envolve algum criador ou não? A única respostar possível é "sim". Você não o vê, mas ainda assim você reconhece que existe um criador para o relógio. Você pode dizer que isto seja uma crença que você tem? Eu posso dizer que você crê no criador do relógio?

Vamos analisar o que é uma crença. Uma crença é um

julgamento que antecede algum conhecimento. Se eu concluo antes de vir a conhecer alguma coisa, isto é chamado de uma crença. Qualquer crença é portanto suscetível à verificação após investigação. Suponha que você diga que ele é um bom homem. De fato você não sabe, apenas crê que assim seja, pois isto lhe foi dito. Há toda a possibilidade desta crença ser merecedora de credito. Se ele realmente se revela como um bom homem, então o que você tem não é uma crença, e sim um conhecimento.

Uma crença, por não estar baseada em conhecimento, pode ser sempre abalada. Uma fé inabalável não é fé. Deixe que um milhão de pessoas diga que o fogo é frio, ainda assim você não irá aceitar isso. Isto é conhecimento, e não pode ser abalado por ninguém. Uma crença é sempre algo que pode vir a dar errado.

Uma crença, por não estar baseada em conhecimento, pode ser sempre abalada. Uma fé inabalável não é fé.

Voltemos agora ao relógio. Se eu disser que eu acredito no criador deste relógio, isto será passível de erro. Acaso há alguma possibilidade do criador do relógio não existir? Não. Meu intelecto não aceita isso. Eu não posso conceber um relógio sem alguém que o tenha criado. Logo, o que eu tenho é conhecimento e não uma crença. Da mesma maneira, não me diga que você crê em Deus, que você crê no Criador do mundo! Eu vejo a criação que é inteligente possuir um propósito. Portanto, eu não creio na existência de um Criador, eu tenho na verdade um conhecimento de que há um criador para este mundo. E o Criador, não pode possuir conhecimento limitado. Porque? *Ghātasya kartā ghāṭajñāḥ; viśvasya kartā viśvajñāḥ; sarvasya kartā sarvajñāh* – "Aquele que faz um pote conhece o pote; o Criador do mundo conhece o mundo; o Criador do todo conhece o todo" . O Criador do todo tem o conhecimento. Ele é todo o conhecimento e toda

a capacidade, e é por isso que nós o chamamos de Onisciente e Todo Poderoso. Ele não pode ser limitado como eu sou.

Eu não encontro alguém assim em lugar algum, por isso eu preciso colocá-lo em algum lugar ao qual eu não tenha acesso. É por isso que eu digo: "Deus sentado no céu, criou este mundo". Mas eu vejo que esta afirmação simplista não satisfaz meu intelecto. O problema é: Quem criou este céu, de forma que Ele, que está lá sentado, criasse esse mundo? E antes da criação daquele céu, onde Ele estava sentado? Este problema surge devido a nossa incapacidade para identificar outra causa igualmente importante para a criação.

O criador - causa material

Para qualquer coisa que seja feita, existe alguém que tenha a inteligência para fazê-la. Entretanto, para que se possa fazer o pote, além da causa inteligente, que é o oleiro, o material com o qual o pote é feito, a argila, é também necessária. Sem isto, o oleiro é incapaz de criar o pote. Ainda que eu não traga comigo o oleiro ao comprar o pote, o material do qual o pote é feito, a argila, vem junto.

Quando eu compro uma corrente de ouro, levo também o ouro comigo. Aonde quer que o efeito vá, a sua matéria também o acompanha. O objeto é sustentado pelo material do qual ele é feito. O material é necessário à criação, a causa material sendo tão importante quanto o criador. O Senhor que criou este mundo precisa ter à sua disposição material para a criação dele. Se o material é separado dele, a questão é: quem criou o material? Recusando o absurdo lógico da regressão infinita, nós poderemos dizer que a causa material para a Criação é também Deus. Ela só pode ser Deus! Deus é aquele que encontra em Si o Mesmo material, e Ele é igualmente o autor de todo o mundo.

Na *Muṇḍaka Upaniṣad* é dito: *Yathorṇanābhiḥ sṛjate gṛhnate Ca* (1.1.7)

- "Assim como a aranha faz a sua teia com o material obtido de sua própria boca, a criação nasce dele". A aranha não vai buscar o material de que necessita fora do seu corpo, sua própria saliva é o material. Ela portanto é a *upādāna karaṇa*, a causa material da teia. A entidade inteligente, Senhor Aranha, é também o *sṛṣti kartā*, o Criador, que é *nimitta kāraṇam*, a causa eficiente da teia.

É o que todos nós fazemos durante o sono. Quando eu sonho, eu sou o autor da criação do sonho. Eu sou o autor do oceano, da montanha e, além disso, do sol, da lua, de tudo o que eu vejo no meu sonho. No sonho crio tudo isso a partir de mim mesmo. Tudo isso é uma vívida criação no meu sonho.

Para a criação do sonho do ponto de vista do material que encontro no sonho, eu sou a *upādāna kāraṇa* - a causa material, e do ponto de vista da inteligência necessária para a criação do sonho, eu mesmo sou a *nimitta kāraṇam*, - a causa eficiente. Este mundo físico – a criação objetiva – é de autoria de alguém que, assim como eu no sonho deve ser tanto a causa eficiente quanto a causa material da criação. Se Ele é a causa material, Ele não tem como estar separado da Criação! No sonho aquela montanha sonhada não está separada de mim, o corpo do sonho: assim como o fio do algodão não é diferente do tecido.

Uma coisa que seja nascida de outra coisa não está distante dela, uma vez que a causa não esta separa do seu efeito. Se o Senhor é a causa material assim como a causa eficiente da Criação, aonde está a distância entre o Senhor e a Sua Criação? Não pode haver nenhuma distância. Ele é a Criação. O senhor Kṛṣṇa diz:

Mattaḥ parataram nānyatkincidasti dhananjaya mayi sarvamidam protam sutre maṇigaṇā iva (VII-7)

Prabhavaḥ pralayaḥ sthānam nidhānam bījamavyayam (IX – 18)

Mayā tatamidam sarvam jagadavyakta mūrtinā matsthāni sarvabhūntāni na cāham teṣvavasthitaḥ. (IX-4)

"Eu sou o autor dessa criação, naturalmente, espaço, tempo, estrelas, sol, lua terra, árvores, sementes, homem, mulher, todos eles estão em Mim. Todos eles vêm de Mim e se dissolvem em Mim. Eu não estou separado da Criação e não há nada além de Mim. Eu não estou sentado no céu olhando para você. Não pense Isso de Mim".

O mesmo é afirmado na *Iśāvāsya Upaniṣad:*

Iśāvāsyamidam sarvam yatkiñca jagatyām jagat (1.1)

"Toda a criação é permeada pelo senhor".

Agora diga-me: onde está *Bhagavān*, o Senhor? O seu corpo é *Bhagavān*, a sua mão é *Bhagavān*, por Ele ser a causa material para a sua mão. Você não é o autor dos minerais dos quais seu corpo é feito. Eles estão todos ali. Você só se apropria deles. O senhor Kṛṣṇa, diz: "Eu sou o material do qual você é feito; fogo, água, ar, água, tudo em você sou EU mesmo. Portanto, lembre-se de que não há nada que esteja separado de Mim, Deus".

Assim, como posso buscar o Senhor? Ninguém procura por uma cabeça, por ter concluído que não tem cabeça! Nesta conclusão de que eu devo buscar Deus para vê-lo há um erro: uma conclusão que antecedo o seu conhecimento e é falsa. Quando eu conheço, aí então eu conheço: não concluo. Antes do conhecimento aquilo que eu concluo só pode nascer de uma mente não questionadora, infantil. Antes do conhecimento eu não posso concluir; após, isto já não é mais uma conclusão e sim conhecimento. Logo Kṛṣṇa diz: Não há nada além de Mim. Todos são Eu Mesmo. Kṛṣṇa diz isso em cinco capítulos da *Gītā* (7 ao 11).

O senhor em todas as formas

Se o senhor fala a você em uma forma, você não pode dizer que Ele é aquela forma somente. Se ele fosse limitado pela forma, Ele não seria merecedor de nenhuma reverência! Ele é, então, exatamente como eu sou. Devido a todas as formas serem Suas formas, eu posso invocá-lo em qualquer forma. Se você o vê na forma de Kṛṣṇa, Ele, Kṛṣṇa, diria: "*Mattaḥ parataram nānyat* - Não há nada além de mim". Ele também poderia dizer: "*Aham sarvasya prabhavaḥ* – Eu sou o autor da criação, para Mim toda a criação retorna".

Se eu lhe perguntasse o que é aquele "EU" que é onisciente e todo-permeante, Ele teria de dizer: "Eu sou aquela Consciência devido a qual eu sou consciente da minha criação que é toda conhecimento, todo poder, todo permeante. O que você diria se lhe perguntassem: "Quem você é"? Você diria: Eu sou um *jīva* limitado". Quem é este "Eu" em você? Você iria dizer: "Eu sou consciência, devido a qual eu sei das limitações do meu conhecimento, limitações dos meus poderes, limitações dos meus órgãos e sentidos". Não existe algo como a Consciência do Senhor e a minha própria Consciência. Uma única Consciência, que é "eu" existe! Todos nós somos a mesma Consciência - tudo que existe, existe e se move na mesma Consciência. Eu posso portanto dizer, "Deus, você é Consciência devido à qual você é consciente de Todo Conhecimento, e Eu sou Consciência devido à qual sou consciente do meu conhecimento limitado".

Com referência a uma mente pequena, limitada, disse que tenho um conhecimento limitado, mas a mente não é uma limitação para mim. Eu sou Consciência. De fato, o Senhor e você são a mesma consciência que, em verdade, o "eu" é. Sendo assim, eu posso lhe dizer "em mim você existe" isto se o meu referencial estiver depositado, não no meu corpo ou nos meus órgãos dos sentidos, mas na Ilimitada Consciência. Qualquer um de vocês pode dizer o mesmo, desde que saiba o que está falando.

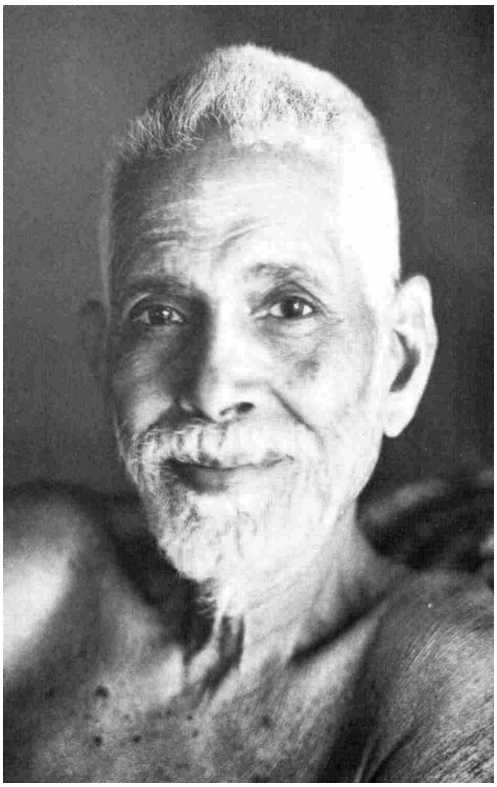
Onda ganhando conhecimento

Uma onda está no oceano. No movimento das marés, uma pequena onda, prestes a quebrar na praia, lamenta-se: "Eu sou mortal, proteja-me" Uma "onda-mestre" então lhe diz: Você é essencialmente Água. Quem criou você foi o Oceano. O oceano é Deus. Se a onda perguntasse: "Onde está o oceano?" a resposta seria: "Não há um lugar onde o Oceano não esteja; onde quer que nós estejamos, em todas as partes, o Oceano está; Tudo é permeado pelo Oceano. O oceano é a causa material. Em verdade, Aquele Oceano, você é"! Quando lhe foi dito: "Você é o oceano", aquela onda não foi capaz de compreender. Quando o oceano diz: "Eu sou oceano", o que significa isso? Isso significa somente água.

Quando a onda diz: "Eu sou uma onda", o que é este "Eu"? Aquele "Eu" também é somente água. É a água que é na verdade o oceano, que na verdade é a onda. Aquela onda que aprecia "Eu sou Água" conhece a verdade. "Eu sou Água que é na verdade o Oceano". Isto a onda sabe, Isto é o conhecimento do oceano - Deus, para a onda, que é mortal. Portanto, uma vez que ela, onda, tenha reconhecido que "Eu sou água", ela pode reconhecer que o oceano não é separado dela. De maneira semelhante, o Senhor tem sua existência em Consciência, a qual também Eu Mesmo, sou. Em Mim existe a criação, em Mim existe o Senhor.

Tradução: Marco Andre Silva

Artigo retirado do Informativo (número 2 de jul-out/2002) do Centro de Estudos Vidya Mandir.



Ātma vichāra,

o questionamento sobre o Ser, de Rāmaṇa Maharṣi

Rāmaṇa nasceu no sul da Índia, em dezembro de 1879, numa pequena cidade, muito simples. Ele não tinha nenhuma característica especial quando garoto. Era dito que a sua maior qualidade era a concentração e o fato de que quando dormia, dormia profundamente.

Rāmaṇa, ainda jovem, saiu da sua cidade natal e foi estudar poesia e literatura inglesa. Nessa época a Índia ainda era dominada pela Inglaterra e as escolas indianas sofriam forte influência da Inglaterra. Rāmaṇa não se interessava pelos estudos. Não via sentido no estudo da literatura e da poesia inglesa.

Antes mesmo de começar os seus estudos, Rāmaṇa, ainda em sua cidade natal, aos 16 anos, teve uma experiência de *samādhi*. Uma experiência de totalidade, de morte. Ele teve a sensação de que morria. Então se deitou no chão e disse para si mesmo: "eu morri". E em seguida perguntou: "O que morre? O corpo morre, mas eu continuo vivo. O corpo está parado, mas eu continuo vivo. A mente morre, mas eu continuo vivo. Eu sou diferente do corpo e da mente, que são mortais. Eu sou imortal". Toda a sua busca posterior estaria baseada nessa experiência, por isso a sua falta de interesse nos estudos formais.

Um belo dia, o irmão de Rāmaṇa, que era responsável em seus afazeres e estudos, disse: "O que você faz aqui, se você não se interessa pelos estudos e pelas coisas ao seu redor?!". Essas palavras marcaram Rāmaṇa profundamente.

Desde garoto ele tinha em sua mente a palavra "Aruṅāchala", como um sonho recorrente, como um chamado. E, por meio de uma tia, ele descobriu que Aruṅāchala existia. Essa descoberta e as palavras do seu irmão, aliadas a experiência de totalidade que ficou em sua lembrança, fizeram com que ele abandonasse a vida de estudante que levava e decidisse ir para o local sagrado com o qual sempre sonhou.

Vivendo em Aruṅāchala, aos poucos, Rāmaṇa se tornou conhecido em toda a Índia. Mais e mais pessoas começaram a procurá-lo nas cavernas das montanhas onde passou a viver. Seus discípulos e curiosos iam para lá apenas para ficar junto dele, pois por anos ele permaneceu em voto de silêncio. Apenas posteriormente Rāmaṇa começou a passar os seus ensinamentos.

A essência dos ensinamentos de Rāmaṇa era o "*Ātma Vichāra*", o questionamento sobre o Ser, constituído de perguntas como: "Quem sou eu?", "De onde surge o pensamento 'eu'?". O intuito do questionamento é desfazer os véus que encobrem a nossa verdadeira natureza, que essencialmente é paz e plenitude.

Rāmaṇa nos deixou dois textos fundamentais: *Upadeśa Śāram*[a] e *Sadarśam*.

Aqui trazemos o belíssimo poema de sua autoria, *Ātma Vichāra*, que condensa não apenas a essência de seus ensinamentos, mas a essência dos questionamentos de Vedānta.

Quem sou eu, que não sou este corpo?

Sou o Ser (que é imaterial, imutável e imperecível).

Quem sou eu, que não sou esta mente que pensa?

Sou o Ser (que é serenidade e paz).

Quem sou eu, que não sou os cinco sentidos?

Sou o Ser (que é silêncio e comunhão).

Quem sou eu, que não sou as emoções?

Sou o Ser (que é ponderação e equilíbrio).

Quem sou eu, que não sou sensações?

Sou o Ser (que é satisfação).

Quem sou eu, que não sou desejo, necessidade, vontade?

Sou o Ser (que é plenitude).

Quem sou eu, que não sou passado, presente, nem futuro?

Sou o Ser (que é atemporal, eterno).

Quem sou eu, que não sou ego nem personalidade?

Sou o Ser (que é tudo).

Quem sou eu, que não sou os papéis que represento?

Sou o Ser (que é a verdadeira natureza, a verdadeira identidade).

Quem sou eu, que não sou individualidade?

Sou o Ser (que é uno).

Quem sou eu, que não sou orgulho nem vaidade?

Sou o Ser (que é simplicidade).

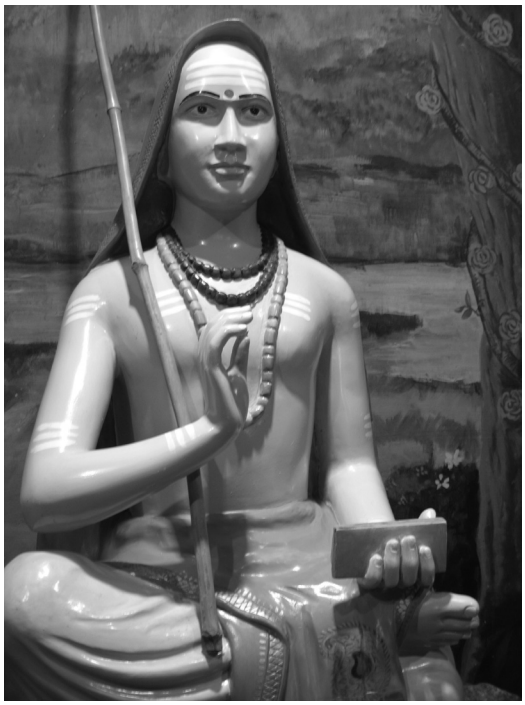
Quem sou eu, que não sou insegurança nem medo?

Sou o Ser (que é luz).

Introdução ao texto: Tales Nunes.

Tradução do texto extraído do livro Guia de Meditação, de Pedro Kupfer.

a O *Upadeśa Śāram* é um belíssimo texto que é estudado e interpretado por Gloria Arieira em suas aulas gravadas em CDs. Essas aulas podem ser adquiridas através do site: www.vidyamandir.org.br



Nirvaṇa Ṣaṭkaṁ

As seis estrofes da iluminação, de Ādi Śaṅkarācārya

"Śaṅkara nasceu em Kalady, no sul da Índia, em 788, d.C., foi um grande sábio de Vedānta. Viajou por toda a Índia com seu conhecimento, ensinando a muitos. Estabeleceu quatro centros nos pontos extremos da Índia, onde o conhecimento e a tradição hindu são mantidos sempre vivos. Nestes quatro centros – Sringeri ao sul, Jagannath ao leste, Badari ao norte, Dwaraka a oeste – deixou seus discípulos Sureśvara, Padmapāda, Toṭaka e Hastāmalaka.

Depois deles, muitos foram seus sucessores e até hoje os centros são mantidos como quando fundados. Cada um dos discípulos e seus sucessores são chamados Śaṅkarācārya, que passou a ser um título. É, portanto, grande a importância de Śaṅkara na tradição da Índia. Ele apareceu na época em que o povo, achando ser muito erudito o estudo de Vedānta, se permitia somente a mera repetição dos versos de Vedānta, pertencendo a um pequeno grupo privilegiado o estudo do seu significado mais profundo. Śrī Śaṅkara ensinou e escreveu comentários aos livros de Vedānta – *Upaniṣads*, *Bhagavad Gītā*, *Brahma Sūtra*. Estes comentários permitiram que o povo tivesse acesso ao Vedānta, que se interessasse pelo seu estudo, compreendesse seu significado profundo e vivesse o conhecimento. Enfim, ele devolveu o Vedānta ao povo."*

Abaixo segue o texto *Nirvaṇa Ṣaṭkaṁ*, de sua autoria:

mano-buddhyahaṅkāra-chittāni nāhaṁ
na cha śrotra-jivhe na cha ghrāṇa-netre |
na cha vyoma-bhūmiḥ na tejo na vāyuḥ
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ || 1||

Não sou mente nem razão, não sou ego nem consciência;
não sou audição, nem paladar, olfato nem visão;
não sou espaço nem terra; não sou fogo nem ar.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

na cha prāṇasañjño na vai pañchavāyuḥ
na vā saptadhātur na vā pañchakośaḥ |
na vāk pāṇipādau na chopasthapāyū
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ || 2||

Não sou o que se conhece como energia, nem os cinco alentos vitais;
nem os sete elementos, nem os cinco corpos;
não sou fala, nem mãos ou pés; nem sexo nem eliminação.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

na me dveṣa-rāgau na me lobha-mohau
mado naiva me naiva mātsaryabhāvaḥ ।
na dharmo na chārtho na kāmo na mokṣaḥ
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ ।। 3।।

Não tenho apego nem aversão; nem ambição, nem ilusão;
orgulho e inveja não são meus;
não tenho deveres, nem objetivos, nem desejos, nem busco a libertação.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

na puṇyaṁ na pāpaṁ na saukhyaṁ na duḥkhaṁ
na mantro na tīrthaṁ na vedā na yajñāḥ ।
ahaṁ bhojanaṁ naiva bhojyaṁ na bhoktā
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ ।। 4।।

Não sou virtude nem ação errônea; nem alegria nem sofrimento;
nem os mantras, nem os lugares sagrados; nem as escrituras, nem os rituais;
não sou o prazer, nem o que produz o prazer, nem aquele que o desfruta.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

na me mṛtyuśaṅkā na me jātibhedaḥ
pitā naiva me naiva mātā na janma ।
na bandhurna mitraṁ gurur naiva śiṣyaḥ
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ ।। 5।।

Não sou morte nem medo; não tenho classe social;
nem pai, nem mãe, nem nascimento são meus;
não tenho parentes nem amigos; nem mestre nem discípulos.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

ahaṁ nirvikalpo nirākāra-rūpo
vibhurvyāpya sarvatra sarvendriyāṇām ।
sadā me samatvaṁ na muktir na bandhaḥ
chidānandarūpaḥ śivo'haṁ śivo'haṁ ।। 6।।

Sou imutável, sem estrutura nem forma;
não sou escravo dos sentidos. Permeio todo o existente.
Sou o todo. Estou além dos condicionamentos e da libertação.
Em forma de consciência e felicidade, eu sou Śiva, eu sou Śiva.

Tradução de Pedro Kupfer

**Texto de Gloria Arieira, extraído do prefácio do livro Tattvabodhaḥ, O conhecimento da Verdade, de Śaṅkaracārya, publicado pelo Centro de Estudos Vidya Mandir.*

ABPY

Associação Brasileira de Professores de Yoga

Fundada desde 1973

www.abpy.org.br

tel 21 2234-4485

A mais completa publicação de Yoga do Brasil

Aqui você encontra artigos sobre ásanas,
traduções de mantras e de textos clássicos, Vedanta, Ayurveda,
Simbolismo Védico, culinária indiana, listas de escolas do Brasil,
agenda de eventos e muito mais.

cadernos de *yoga*

Para assinar é fácil, apenas **59,00 reais** por ano! Escreva-nos e veja
como é simples receber em casa os 4 exemplares do ano.
contato@cadernosdeyoga.com.br

www.cadernosdeyoga.com.br

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3209 8978

Bahia

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Salem Yogashala
Yoga para crianças, Yoga na educação e Yoga do riso
Ipanema - Rio de Janeiro
Fone (21) 4103-8422 e 8188-5787
yogamauriciosalem@uol.com.br

Santa Catarina

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prana e Yoga
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com

Nátaraja Studio Yoga
Yoga e massagem Thai
Rua Mário Amaral, 225
Paraíso
São Paulo - SP
Fone (11) 3889 7244 | 3051 6860
www.studionataraja.com.br

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
site: www.satyanandayoga.com.br
E-mail: bihar@satyanandayoga.com.br

Entrevista com Gloria Arieira

Gloria Arieira é professora de Vedānta dentro da mesma linha de ensinamento do grande mestre Śaṅkarācārya. O ensino segue um método tradicional de explicar os textos antigos dos *Vedas* chamados de *Upaniṣads*, e também a *Bhagavad Gītā* e outros textos secundários e mais recentes chamados *Prakaraṇa granthas* (textos auxiliares). O assunto principal, a identidade entre o indivíduo, *jīva*, e o Todo, *Īśvara*, é apresentado e depois é feita uma análise sobre o assunto com o uso da lógica. Paralelamente a meditação é ensinada e enfatizada, primeiro como processo de conhecer e lidar melhor com a mente e, posteriormente, para assimilar o conhecimento que foi compreendido em sala de aula.

Diferente de um ensino outro qualquer, a atitude para com o professor e o próprio conhecimento é importante, como também o desejo forte e pessoal para o estudo, diferente de uma curiosidade ou mero interesse acadêmico.

Esse processo é chamado de ensino tradicional de Vedānta, e vem sendo seguido, desde os *ṛṣis*, os sábios antigos, e por Śrī Śaṇkara que viveu por volta do ano 700 d. C.. Atualmente um dos representantes deste método tradicional de ensino é Śrī Swami Dayananda Saraswati, com quem Gloria Arieira estudou de 1974 a 1978, no *gurukulam* Sandipāṇi Sādhanalaya, nos arredores de Mumbai, Índia. Estudou também com Śrī Swami Chinmayananda, tanto no mesmo *gurukulam*, como em Uttarkashi. Além dos estudos, as viagens com os mestres, as peregrinações a templos e lugares sagrados e o contato com as pessoas, as famílias e a sociedade indiana permitiram que Gloria assimilasse o conhecimento e a alma da tradição védica e pudesse trazer ambos para o Brasil, a partir de janeiro de 1979, quando começou a dar aulas.

CY - Quem era a Gloria Arieira antes de conhecer o Vedānta?

Antes de conhecer Vedānta eu era uma pessoa muito inquieta, insatisfeita com a sociedade e o padrão de vida estabelecido por ela. Estava sempre questionando o objetivo de viver e como cumprir esse objetivo.

CY - O que te levou à Índia? O que te levou a esta busca? Quais eram seus questionamentos?

Busquei soluções na religião, na filosofia e por fim na meditação, no vegetarianismo e na prática de *āsana* e *prāṇāyāma*. Não tive o desejo de ir para a Índia, mas de viver uma vida meditativa, consciente e alcançar um estado de satisfação e harmonia total com o universo. Questionei muito a existência de Deus e apesar de tudo que se falava sobre Ele me parecer bastante ridículo e infantil, sempre considerei haver uma Ordem, alguma realidade maior.

Um dia veio ao Brasil, em setembro de 1973, um swami que falou sobre Deus e a realidade de maneira totalmente diferente. Era o Swami Chinmayananda. O que ele disse fez sentido e eu quis escutar mais.

Havia me casado em janeiro desse mesmo ano com uma pessoa que tinha a mesma busca que eu. Ficamos encantados com o ensinamento revelado por esse swami e decidimos ir atrás dele, onde quer que fosse. Ele nos disse onde tinha um *gurukulam*, um *aśram*, em Powai, Mumbai. Fomos para lá. Conto um pouco de minha estória num DVD feito por uma aluna estudante de cinema. Chegando lá descobrimos que o professor no *aśram* era o Swami Dayananda, pois o outro vivia viajando dando palestras e cursos. Demorei um pouco a assimilar esse fato, mas me vinculei ao Swami Dayananda como meu mestre. Para entender as aulas dele, no método tradicional, com muito sânscrito, tive que me dedicar bastante. As aulas começavam cedo pela manhã, antecedidas por meditações conduzidas pelo Swamiji. Depois do café da manhã, tínhamos algumas tarefas e aulas de sânscrito. Depois do almoço, aula da *Bhagavad Gītā*, cantos variados, *pūjā* e mais uma aula antes do jantar, *satsaṅga* e fim do dia. Assim foram todos os dias, sem interrupção. Só depois de quase quatro anos de estudos consegui relaxar e entender completamente o ensinamento. Então o Swamiji me pediu para dar algumas aulas particulares, o que foi fortalecendo a minha compreensão.

CY - O que o conhecimento revela?

Vedānta é um meio de conhecimento que revela a natureza essencial do indivíduo como livre de limitação e eterna, revela a natureza da realidade que é a causa da criação, e como esses dois, o indivíduo e o Todo são idênticos; afirma que a realidade é uma única e auto-evidente. Revela ainda que essa realidade é sempre presente e a carência e insatisfação do indivíduo é devido somente à ignorância deste fato evidente.

Vedānta torna claro o que é a causa do sofrimento humano e como se libertar dele, através do autoconhecimento, sem fugir da vida e de suas responsabilidades. Essa revelação é chocante e transformadora. Joga o problema e a solução em nosso próprio colo.

CY - Qual a importância do estudo de Vedānta para os praticantes de Yoga?

A prática de Yoga pode ser vista como somente física, ou como psico-física, como outros exercícios ou terapias. O diferencial do Yoga é exatamente seu vínculo com Vedānta! Entender que o objetivo de trabalhar a mente e o corpo é para ter um equilíbrio e um relaxamento interno, um espaço na mente para poder entender o mistério do viver, entender a função das alegrias e tristezas da vida, poder recebê-las com equilíbrio e ir além delas de forma a se libertar completamente. Descobrir uma independência em si mesmo para poder ser feliz e lidar bem com o mundo do jeito que ele é. E mesmo sem resolver o problema final, entender o problema do ser humano já traz um relaxamento interno. Isso já é muito!

CY - O que é iluminação para você?

Não sei exatamente a origem do termo iluminação como tradução de *mokṣa*, *nirvāṇa*, *mukti*. Penso que essa palavra foi usada por vir da raiz verbal iluminar, jogar luz em alguma coisa. Sendo assim, significa conhecimento, o que seria um bom termo, pois significa jogar luz em algo que já existe mas não conhecemos, diferente de ser uma ação que produz um objeto ou um estado novo.

Considero que a iluminação é o estado de total e claro conhecimento da natureza essencial de si mesmo como livre de limitação e base de todo o universo. O conhecimento liberta a pessoa do sentimento ilegítimo de ser limitado, ilumina a realidade que até então estava sob a escuridão da ignorância.

Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

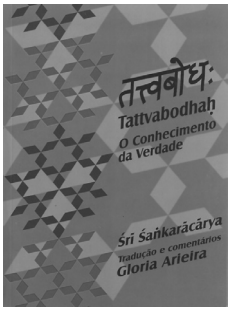
A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br

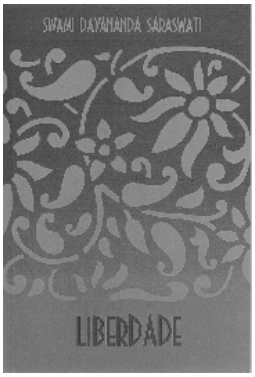
Dicas de livros

Liberdade - Swami Dayananda Saraswati (Vidya Mandir)



Com uma novíssima edição, este livro é uma coletânea de palestras de Swami Dayananda e editadas pelo Vidya Mandir. O tema central de todas as palestras, aqui em forma de capítulos, é a liberdade. Dentro de diferentes contextos e tipos de emoções, como a sensação de limitação, a carência, a tristeza, entre outros, o autor nos traz luz sobre uma liberdade real, além do julgamento que é baseado em um estado momentâneo de nossa mente. É uma ótima opção de estudo, tanto introdutório, por não entrar muito nos textos em sânscrito e evitar aspectos mais técnicos, quanto para os que já tem uma bagagem, pois ajuda na conexão dos ensinamentos com situações cotidianas.

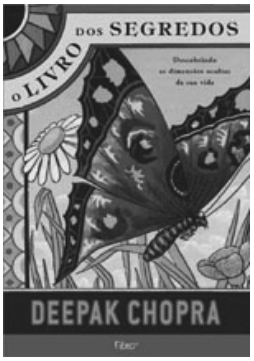
Tattvabodhah: O conhecimento da verdade - Ādi Śaṅkarācārya, tradução e comentários de Gloria Arieira (Vidya Mandir)



Śrī Ādi Śaṅkarācārya foi um grande mestre de Advaita Vedānta. A simplicidade do texto, quase todo em pergunta e resposta, entre professor e aluno, não é sinal de pouca relevância no estudo de Vedānta. Praticamente todos os conceitos vistos nos textos mais avançados são tratados no Tattvabodhah. As respostas "mastigadas" para cada pergunta faz do texto um ótimo início ao estudo. Os temas tratados são: 1) As qualificações necessárias ao estudante; 2) o Ser ilimitado; 3) O universo manifesto; e 4) O processo de libertação e o ser liberto em

vida. Gloria Arieira, a tradutora e comentadora, estudou com Swami Dayananda Saraswati por muitos anos e ensina Vedānta no Brasil e fora há muitos anos. Sua tradução, bem como os comentários em muitos dos versos, garantem o bom direcionamento do ensinamento, que pode ficar bastante hermético sem um professor qualificado.

O livro dos segredos: Descobrindo as dimensões ocultas da sua alma -- Deepak Chopra (Rocco)



Neste livro Chopra conseguiu reunir seu dom para a comunicação em massa com um grande foco no que acho ser relevante na busca pela plenitude. A organização do livro está em, como seria de esperar, 15 "segredos", com uma progressão de abstração e abrangência. As analogias são quase sempre feitas em relação à biologia, que ele compõe com a facilidade do médico que ele é. A linguagem é sempre muito polida quando se traz à tona temas mais delicados e que tiram as fantasias de uma divindade egóica, muito comum no meio Nova Era, e não deixa de explicitar boas críticas sobre estas confusões apresentadas por outros autores. O texto tem um estilo fluído e pessoal. Os exemplos são cotidianos e não há muita preocupação técnica com o tema, o que deixa, por vezes, a precisão da evolução dos conceitos um pouco perdida. De qualquer forma, como um todo, a boa obra se esclarece, e pode justamente fazer a frente na divulgação de conceitos profundos do Vedānta (natureza absoluta) de uma maneira adocicada trazendo questões mais terapêuticas (psicológicas).

Rodrigo G. Ferreira - rodrigo@vedanta.pro.br
www.vedanta.pro.br

NANAK

instituto de Yoga

R. Ferdinando Darif, 400 - Curitiba
Fone: 41 3339 8186 / 9669 6681

Formação de Instrutores de Kundalini Yoga

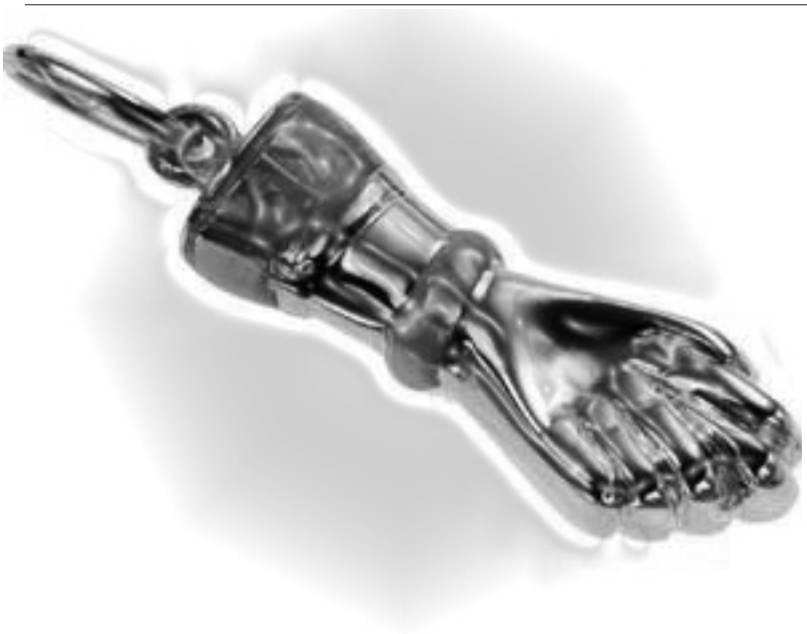
Nossa função é facilitar uma profunda vivência de autotransformação
através do Kundalini Yoga, para que o novo Instrutor tenha base sólida
da sua Formação Profissional o desenvolvimento de sua própria consciência.

11 módulos - 01 final de semana por mês
Inicio 28/29 Março

Ministrantes:
Gurudass Singh Khalsa (EUA)
e Akalmureth Singh (BRA)

Certificado Internacional expedido pelo
The Kundalini Research Institute - 3HO - EUA

Informações:
41 3339 8186 / 9669 6681
akalmuret.blogspot.com - gurunanak@terra.com.br
www.yogananak.com



Coincidência, superstição e causalidade

por Pedro Kupfer

Um dos *leitmotivs* da cultura do Yoga é o aforismo "tudo está conectado". Esse tema, central e recorrente na literatura do Yoga, aparece explicitado em afirmações *vaidikas* como "O Universo inteiro é uma grande família" (*vasudaiva kutumbakam*), ou "Assim como no Ser, também no corpo" (*yāta brahmande tata piṇḍade*). Muito embora seja verdade verdadeira que existe uma conexão intrínseca entre Brahman, a Consciência Única, e todas as formas, animadas e inanimadas, isso não se estende necessariamente a todos os aspectos da realidade, quando observada desde a perspectiva do ego ou da mente de cada pessoa. Por momentos, o ego, permeado pela ignorância, nos faz perceber conexões onde elas não existem. Um antigo texto não-dualista chamado *Yoga Vasiṣṭha* usa o derivativo *kakātāliya*, para referir-se a situações desse

tipo. *Kakātaliya* quer dizer "sobre o corvo na palmeira". Porém, antes de entrar na definição desse importante, mas esquecido conceito, e já que um dos temas deste texto é a causalidade, permita-me o paciente leitor ilustrar o que seriam coincidências acidentais contando dois "causos".

Superstição no surf: "A lua cheia faz o mar subir".

Na década de 1990 tive a oportunidade de trabalhar como voluntário durante cinco anos no projeto Sentinelas do Mar, que tinha como objetivo fazer um estudo do que se conhece como *clima de ondas* na costa brasileira. Esse projeto, idealizado pelo Dr. Eloi Melo e patrocinado pela Marinha do Brasil, antecedeu em alguns anos a popularização das previsões das condições para o surf na internet e a instalação dos primeiros *waveriders* (bóias que medem as ondas em alto mar) no litoral do nosso país. O Dr. Eloi organizou uma rede de surfistas ao longo das mais importantes praias de surf da costa ocidental da América do Sul, desde o sul da Argentina até o litoral do Ceará. Nós surfistas recebemos, durante cinco anos consecutivos, um curso básico sobre engenharia de ondas e fomos treinados na observação e medição das ondulações, em termos de tamanho, procedência, intervalo entre as ondas e outros dados relevantes.

Quando voltamos para as nossas praias, muito contentes com o nosso recentemente adquirido conhecimento sobre engenharia oceânica, nos deparamos com uma situação muito peculiar: a força das superstições na comunidade do surf. Há uma lenda nessa comunidade que diz que "o mar sobe de lua". Ou seja, que haveria uma influência

misteriosa da "força da lua" na formação das ondas oceânicas. Se bem é verdade que a proximidade da lua ao nosso planeta nas fases cheia e nova, influencia nas marés, também é verdade que isso não tem nada a ver com o nascimento das ondas em águas profundas, que se deve basicamente, à ação dos ventos em alto mar.

No entanto, na praia de Itaúna, onde eu morava à época, aconteciam discussões homéricas entre o grosso da comunidade surfística e os poucos surfistas que aderiram à razão, sobre se a lua fazia ou não fazia "o mar subir". As teorias que circulavam naquela época no folclore surfístico sobre as razões da existência das ondas eram tão curiosas como ilógicas. "O mar sobe porque é carnaval", dizia um. "O mar sobe nos quatro dias da mudança da lua, ou três dias antes ou depois dessas mudanças", dizia outro. Ora, recebendo essa informação, eu fazia a seguinte conta: 4 + (3 + 3) x 4 = 28. Isso significa que deveríamos ter ondas em todas as praias do planeta durante os 28 dias por mês lunar. Ou seja, todo santo dia! As pessoas que usavam estes argumentos eram totalmente refratárias ao questionamento, e simplesmente se recusavam a ouvir os argumentos que a física tinha para explicar a presença das ondas nas praias. Se a chegada de uma ondulação coincidisse com o dia da lua cheia, nós tínhamos que suportar os comentários irônicos daqueles que se negavam a enxergar as evidências. Como veremos mais adiante no texto, algo similar acontece hoje em dia no mundo do Yoga.

Gatos terapeutas!

Meu amigo Ricardo disse-me numa oportunidade que alguns terapeutas da Nova Era afirmam que, quando um gato deita sobre os corpos dos seus amigos humanos, ele irá procurar os "*chakras* fora de equilíbrio". Assim, uma das funções desses felinos domésticos seria, desinteressadamente, contribuir para o equilíbrio energético das pessoas que convivem com eles. Acontece que têm gatos e humanos de

diferentes tamanhos. Se a gata Chandra deita sobre meu tronco, ela vai pegar dois ou três *chakras* ao longo do eixo da espinha dorsal. Se a gata Jaya, que é bem maior, deitar sobre mim, irá pegar três ou quatro *chakras*. Deveríamos então concluir, supondo que a premissa fosse verdadeira, que cada gata faz um "diagnóstico" diferente dos meus "desequilíbrios *chákricos*"? Como poderiam ser interpretados esses "sinais"?

O bem-estar que nos produz estarmos em contato com animais domésticos poderia ser considerado uma terapia de balanceamento dos *chakras*? O calor corporal que os gatos transmitem indica que os *chakras* foram "reequilibrados"? Ora, acredito que os gatos deitam sobre os humanos apenas buscando eles mesmos nosso calor corporal e conforto. É por isso que eles geralmente buscam a parte mole, entre o esterno e o abdome da pessoa. Ou seja, pela conta dos referidos terapeutas, os humanos teríamos desequilíbrios energéticos crônicos apenas nos centros sexual, solar e cardíaco (*svādiṣṭhāna*, *maṇipūra* e *anāhata*). Concluo isso, pois nunca vi um gato deitando sobre os *chakras* coronário ou básico de um humano.

O corvo na palmeira.

As duas situações expostas acima apontam para o mesmo fato: a mente humana tende, precipitadamente, a fazer conexões entre fatos reais, mas que não estão necessariamente vinculados entre si. A palavra sânscrita para definir essa situação é, como dizemos no início, *kakātāliya*. Esta palavra é composta por *kāka*,

que significa corvo, e *tāla*, que significa palmeira. Traduz-se como o exemplo "do corvo e a palmeira". No entanto, numa tradução livre, mas que apontasse para a intenção do vocábulo, poderíamos dizer que *kākatāliya* significa "coincidência acidental".

Antes mesmo do *Yoga Vasiṣṭha*, o *Nyāya Sūtra* ("Aforismos sobre a Lógica"), um texto do século VI d.C. atribuído ao sábio Akshapada Gautama, também cita a falácia do corvo na palmeira expondo a seguinte hipótese: um corvo pousa num coqueiro. No mesmo instante, um coco maduro desprende-se da árvore e cai. Embora esses dois fatos estejam "aparentemente" vinculados no tempo e no espaço, não existe uma relação causal entre eles. Às vezes, é isso o que acontece na vida. Porém, a mente, confinada dentro de seus próprios limites lógicos, tende a criar um nexo entre os acontecimentos, inventando um "portanto" e um "então..." para satisfazer-se.

Assim, se alguém, por exemplo, reza para que algo aconteça, e isso coincidir com a realização daquele desejo, a pessoa tenderá naturalmente a acreditar que existe uma conexão causal entre a reza e a realização. Desta maneira, a pessoa desenvolve a idéia de que é possível "forçar" *Īśvara* (o Ser manifestado na forma da criação) a "agir" de acordo com seus próprios desejos e vontades. Dessa maneira, aquilo que parece uma sucessão verossímil de acontecimentos conectados, não passa de uma falácia, algo que parece verdadeiro, mas não é. Há uma palavra em sânscrito para dizer falácia: *hetvābhāsa*.

Aristóteles na palmeira.

Essa falácia exposta na filosofia hindu foi igualmente postulada na filosofia grega pelo grande Aristóteles, que afirmou: *post hoc, ergo propter hoc*. Traduzindo: "Depois daquilo. Portanto, provocado por aquilo". Em suma, o que a falácia aristotélica diz é: "Isto aconteceu depois daquilo. Como aconteceu depois, isto só pode ter sido provocado por aquilo". O coco caiu da palmeira "depois" do corvo pousar nela.

"Conseqüentemente", o pouso do corvo provocou a queda do coco. Essa falácia, que ficou conhecida como *post hoc*, pode ser resumida da seguinte maneira:

1. *A* aconteceu antes de *B*.
2. Portanto, *B* foi produzido por *A*.

O corolário deste falso silogismo é que, quando *B* é algo indesejável, evitar *A* irá certamente nos ajudar a evitar *B*. A tendência a cair neste tipo de pensamento sofismático é natural, já que a seqüência de eventos na linha do tempo nos faz pensar que cada evento deriva e está conectado com o anterior, em todos os casos. A lei do *karma* naturalmente é o princípio de causalidade, em que cada evento se origina no anterior e dá lugar, por sua vez, aos seguintes. No entanto, é preciso compreensão para ver onde existe conexão causal entre eventos sucessivos e onde essa associação é apenas um produto da nossa mente. Cabe lembrarmos que este tipo de falácia é uma conclusão tirada "unicamente" sobre a seqüência dos eventos percebidos desde a perspectiva de quem interpreta, desconsiderando todos os demais fatores não percebidos pela testemunha, mas que possam intervir ativamente na situação.

Superstição e religião.

A superstição é um tipo de crença irracional que leva a estabelecer obrigações imaginárias, a temer coisas inócuas ou a acreditar em presságios e sinais, sempre originados por coincidências fortuitas. A superstição está baseada na falsa conexão de causa e efeito entre esses fatores aleatórios. De modo geral, pessoas de uma determinada religião (ou tipo de Yoga!) irão enxergar pessoas de outras religiões (ou modalidades de Yoga) como supersticiosas. Ateístas e agnósticos, por sua vez, tenderão a ver pessoas de todas as religiões como supersticiosas. Ninguém

questiona dentro do catolicismo as curas milagrosas de Jesus, mas, se alguém afirmar que um santo hindu ou budista realizou os mesmos milagres, os católicos certamente irão torcer o nariz e chamar aquele santo de charlatão. Já testemunhei pessoalmente uma situação dessas.

Durante a epidemia de peste bubônica que assolou Roma no final do século VI d.C., o papa Gregório I ordenou que toda vez que alguém espirrasse os demais falassem "saúde!", para "evitar" que a doença se espalhasse (o espirro era o primeiro sintoma de que alguém havia pegado a peste e iria morrer brevemente). Alguns anos atrás, um conhecido cardeal brasileiro afirmou que os incêndios de Roraima foram apagados pelas rezas dos católicos e pelas danças dos pajés. Como a chuva chegou depois, ela só pôde ter sido provocada, na mente dos crentes, pelas preces e danças.

Da mesma forma, no Tibete existe uma maneira infalível de "salvar" a Lua de ser "devorada" pelo Sol durante os eclipses. Nas noites de eclipse, as pessoas sobem nos telhados das casas munidas de panelas e outros objetos que possam produzir barulho, batem as panelas e gritam freneticamente até que, alguns minutos depois, o Sol "obedece" ao comando dos tibetanos e "regurgita" a Lua. O povo desce dos telhados convencido de ter salvado a Lua e contente de poder participar diretamente na preservação da harmonia cósmica. Por outro lado, alguns hindus acreditam que dá azar olhar ou apontar para a lua na noite do festival de Gaṇeśa, chamado Gaṇeśa Chaturthī. Superstições são encontradas em todas as religiões, em todos os tempos.

Superstição e Yoga: o lado visível do iceberg.

Um grande grupo de praticantes de Yoga se reúne semanalmente para mentalizar, entre outras coisas, que seu líder é o próximo ganhador do grande prêmio da loteria de São Paulo. Até agora não houve evidências de que esse "círculo de mentalização" tenha rendido algum dividendo ao ilibado líder, mas o empenho e a

fé cega dos seus devotos continuam inabaláveis. Alguns praticantes evitam "se misturar com pessoas de nível energético inferior", *i.e.*, não vegetarianos e não abstêmios, na crença de que relacionar-se, conversar ou simplesmente estar em presença dessas pessoas pode "comprometer o progresso em direção ao *samādhi*". Outros acreditam igualmente que vinho ou maconha devem ser evitados porque "entopem as *nadīs* (canais de energia)".

Tem pessoas que acreditam que o sucesso no Yoga deriva única e exclusivamente de repetir técnicas. "Pratique e tudo acontecerá" é um slogan repetido até o cansaço por muitos praticantes. É uma dessas afirmações fáceis de lembrar, mas totalmente equivocadas. É o epítome do pensamento auto-ajudístico da Nova Era passando como um rolo compressor sobre a profunda, lógica e bela filosofia do Yoga. "Pratique e tudo acontecerá" é a versão *haṭhayogika* da afirmação "você cria sua própria realidade", que ilude tantas pessoas através de filmes como "O Segredo".

No mundo do Yoga, infelizmente, poucos param para pensar que repetir mecanicamente gestos ou ações nunca poderá trazer magicamente paz, felicidade, plenitude, liberdade ou autoconhecimento. A consciência não se "amplia" aplicando cegamente técnicas posturais, respiratórias ou meditativas. A única coisa que amplifica a consciência é o conhecimento de si mesmo. O resto é aplicar a falácia e concluir que o coco caiu da árvore porque o corvo posou nela.

Justifico então aqui a afirmação do parágrafo anterior. A prática de Yoga é uma preparação prévia, para nos qualificar para o conhecimento libertador. O *Viṣṇu Pūraṇa* diz que a prática é um olho e o estudo o outro. Sem mantermos ambos bem abertos, não poderemos ter sucesso no caminho do Yoga. O conhecimento sobre si mesmo não pode derivar de uma experiência qualquer, incluindo-se aqui as práticas de *āsana* e meditação. Portanto, para obtermos liberdade (*mokṣa*), é preciso sim algo mais do que apenas fazer a prática. Como

sabemos, a identificação do ego com o corpo é algo natural. Se fizermos a prática sem consciência nem compreensão do contexto, poderemos acreditar que ela é algo físico, e acabaremos confundindo os meios com os fins, como é tão comum nos dias de hoje. Se considerarmos que isto não contradiz o bom-senso nem a experiência humana, já ficaria demonstrado que não basta apenas fazer a prática e "tudo acontecerá".

A parte oculta do iceberg.

Porém, para bem além dos casos ridículos e caricatos acima narrados, que são apenas a ponta do iceberg das crendices no Yoga, há muito mais obscurantismo embaixo das águas do nosso folclore. Infelizmente, verificamos que no mundo do Yoga esse tipo de sofisma é bastante freqüente, e leva a alguns erros de percepção na maneira em que o Yoga funciona e, ainda pior, na forma em que é enxergada a vida. Uma tendência visível no uso da falácia do corvo na palmeira dentro do mundo do Yoga é pressupor que exista alguma conexão entre as práticas físicas e energéticas do Yoga e a cura fácil dos males do homem moderno. Muitas vezes, essa solução mágica para nossos problemas é colocada de maneira tão leviana, supersticiosa e linear, que se isso chegasse aos ouvidos dos *yogis* dos tempos védicos, que sempre deram tanta importância ao discernimento, à observação e à compreensão da realidade, estes ficariam justamente indignados.

Sem querer abusar da paciência do amigo leitor, vou agora descrever uma situação que ilustra plenamente o que foi colocado acima. Uns dias atrás estava lendo um artigo na internet sobre Yoga e boxe (esporte que pratico há pouco tempo, mas que estou apreciando bastante) e, para meu espanto, uma professora que a autora do texto entrevista, afirma numa determinada altura que "o *virāsana* (...) confere confiança, mente estratégica e capacidade de superar todos os desafios". Diante disso, pensei: "Portanto, seguindo a lógica daquela professora,

se eu sentar sobre os calcanhares assumindo a postura *virāsana*, adquiro imediatamente uma "mente estratégica" e ainda desenvolvo a "capacidade de superar todos os desafios"?" Isso soa sedutor para qualquer lutador, creio. Mas, olhando com cuidado, percebemos aqui novamente a presença da falácia do corvo na palmeira.

Pessoalmente, não consegui compreender a conexão causal entre essa postura e as qualidades que a professora promete que eu vou ganhar no meu treino de boxe. Não quero aqui ironizar a afirmação dela, mas sinceramente, não consigo acreditar nessa promessa, nem usando a lógica, nem o que diz a minha experiência como praticante, já que faço *virāsana* há muitos e muitos anos e ainda não ganhei a tal da "mente estratégica". Continuo tendo que fazer um esforço enorme para encadear uma série de mais de seis golpes. Meus colegas, que tem bem mais desenvolvida a inteligência corporal do boxe, fazem isso com a maior facilidade. A minha mente estratégica, apesar das décadas de *virāsana*, está muito aquém da mente estratégica dos meus colegas que nunca ouviram mencionar essa postura.

Asma e depressão: os limites da Yogaterapia.

Na mesma categoria de pensamento sofismático entram afirmações como a de que o Yoga cura asma ou depressão. Doenças psicossomáticas como a asma tem causas complexas e soluções que passam por uma revisão total da vida e os hábitos do doente. Se essas mudanças, que são sempre precedidas por uma transformação dos paradigmas da pessoa, não forem implementadas, de nada adianta fazer *prāṇāyāmas* ou mantras, pois a asma sempre voltará. O Yoga poderia ajudar a pessoa a parar para pensar e compreender a doença, mas nunca deveríamos afirmar que o Yoga cura alguma coisa. Isso seria temerário e irresponsável.

No caso da depressão, a situação é ainda mais deprimente, com licença do trocadilho. Aqueles que conhecem o contexto em que se dá o

diálogo filosófico da *Bhagavad Gītā*, entre o príncipe guerreiro Arjuna e seu mestre, o deus Kṛṣṇa encarnado num corpo humano, sabem que o primeiro apresentava todos os sinais de um quadro de depressão aguda: fraqueza, desespero, tremedeira, boca seca, desorientação e vontade de ficar quieto, sem nada fazer, sem nada decidir. Qual é a solução que Kṛṣṇa propõe ao príncipe? Uma prática de *āsanas* para "voltar a sorrir"? Coloco essas palavras entre aspas, pois essa expressão aparece num texto recentemente publicado numa revista sobre o tema Yoga e depressão. A solução da autora desse texto, obviamente, é praticar *virabhadrāsana* e outras posturas para "se sentir um herói" e "aumentar a auto-estima". De novo, a falácia do corvo.

A solução que Kṛṣṇa propõe perante o quadro depressivo de Arjuna é o autoconhecimento. A aula que acontece na beira do campo de batalha não é uma prática de *āsana* sobre um tapetinho, mas uma lição sobre a natureza humana. A cura de Arjuna acontece através da reconstrução da imagem que ele tem de si mesmo. Kṛṣṇa, de forma compassiva, mas firme, mostra para o príncipe que ele não tem motivos reais para sofrer. A única coisa que ele precisa fazer é compreender a si mesmo. Processado esse auto-entendimento, Arjuna sente-se curado e a grande batalha do *Mahābhārata* começa. Certamente, a *Bhagavad Gītā* não é um livro de auto-ajuda, nem oferece simpatias, soluções mágicas ou receitas baratas para a cura de algum mal. Apenas ensina a verdade sobre o que os humanos somos, e qual é o nosso papel na criação. Isso chama-se autoconhecimento. Em sânscrito, *ātmabodha* (*ātma* = Ser, Si mesmo; *bodha* = conhecimento).

Outra situação que identificamos nos meios de Yoga atualmente é a importação de fragmentos de sistemas psicológicos. Por vezes, colocar informações fragmentárias de sistemas filosóficos, religiosos, psicológicos ou outros, pode ser perigoso. Um professor pode ouvir uma frase de alguém, que faz muito sentido num determinado contexto, mas que, se for tirada dele contexto e colocado noutro diferente, torna-se inócua, incompreensível ou até mesmo contraproducente.

Dou mais um exemplo (prometo que é o último!). Meu amigo Figue Diel, professor de Yoga que perdeu a visão, precisa medir cada passo para não tropeçar, cair ou se machucar. No entanto, sua trajetória de vida é um exemplo de coragem incomum, altamente inspirador para todos: escala montanhas enormes e com grande grau de dificuldade técnica, surfa ondas muito grandes, de meter medo em homens de mar experientes, dá aulas de Yoga, estuda e tem uma vida independente.

Certa vez, ele sentiu dores no quadril e consultou um "terapeuta" que, sem pejo, simplesmente lhe disse: "dor no quadril é incapacidade de dar um passo adiante na vida". Ora, o referido terapeuta (se cabe usar esse substantivo) não estava olhando para a pessoa à qual dirigiu suas palavras, senão não poderia ter dito isso. Simplesmente, é inadmissível dizer para alguém que não enxerga, que faz um tremendo esforço a cada passo dado, e que já fez tantas e tantas demonstrações de auto-superação, que dor no quadril signifique incapacidade de dar um passo adiante na vida.

Se cabe alguma atitude construtiva, sábia ou compassiva em relação a uma pessoa privada do sentido da visão, essa atitude seria a de justamente valorizar e validar os atos de coragem em direção a auto-superação, evitando obviamente a atitude insensível de dizer que uma dor na bacia mostra incapacidade de andar pelas próprias pernas, ou coisa que o valha. Se meu amigo Figue tivesse tendência à depressão, ou se desse crédito às palavras dessa pessoa, poderia estar se fixando numa crença imobilizadora. Sendo ele uma pessoa de valor exemplar, a afirmação torna-se apenas patética e fora de lugar. Resumindo, pode ser perigoso importar para dentro do Yoga de maneira descontextualizada partes de outros sistemas ou modelos de pensamento. Na mesma esteira, vemos igualmente em alguns professores uma tendência a citar de forma descontextualizada fragmentos da própria ciência irmã do Yoga, o Āyurveda, de forma tão confusa que não fica claro qual é o propósito de cada uma, nem onde uma termina e a outra começa.

"E o que eu tenho a ver com isso?"

Todos os exemplos acima descritos, desde a "mente estratégica" que as práticas de Yoga dariam ao boxeador, até a recuperação da auto-estima do deprimido, são sintomáticos de que alguns setores da nação do Yoga foram contaminados com o que se conhece como "pensamento mágico". O pensamento mágico é aquele que, confundindo analogias com identidades, abusando de falácias, sofismas, comparações e simpatias, estabelece relações de causa e efeito entre eventos que não tem nenhuma interconexão. Muitas vezes, aqui no Ocidente, o pensamento mágico aparece na forma das variadas distorções da lei do karma, ou como conseqüência da aplicação do "pensamento positivo". Em suma, não é visto como magia, mas opera da mesma maneira.

O pensamento mágico é um tipo de "irraciocínio" causal que muito freqüentemente inclui idéias como a falácia do corvo na palmeira, além da crença de que a mente tem a capacidade de afetar o mundo físico (o já mencionado aforismo do pensamento Nova Era: "você cria sua própria realidade" é o exemplo mais acabado dessa visão). O pensamento mágico surge por momentos quando não compreendemos a realidade que nos circunda, quando não conseguimos estabelecer corretamente as causas dos acontecimentos, ou quando alguém enfrenta situações limite nas quais se perde o controle das ações ou emoções.

Esse tipo de condicionamento, por sua vez, nos impede reconhecer coincidências ou padrões reais. É obvio que ser otimista é muito melhor do que ser pessimista, mas daí a afirmar que você cria sua própria realidade, como se ensina na Nova Era, tem uma longa distância. Não vai ser por apenas "imaginar-se" magra que a minha vizinha vai emagrecer para o verão. Não vai ser por "imaginar" uma chuva de notas de 100 dólares no jardim que o marido da minha vizinha vai ficar rico, como pontificam os profetas *new age*.

Digo isto porque, apesar de vivermos num mundo laico, numa

era em que a razão deveria estar na moda, e apesar de que o Yoga propõe uma vida com ambos os pés firmemente fincados no chão da realidade, as situações listadas mais acima neste texto são sintomáticas de que alguma coisa está sendo distorcida na maneira em que o Yoga está sendo visto ou tratado por aqueles que deveríamos cuidar muito bem dele: os próprios professores e praticantes.

Então, "o que eu tenho a ver com isso?" Todos nós, praticantes e/ou professores, mesmo se não tivermos pensado antes nisso, somos responsáveis por cuidar bem daquilo que foi transmitido para nós pelos mestres e professores das gerações anteriores. Um dos ensinamentos que mais gosto do meu mestre, Swami Dayananda, e que ele repete com alguma freqüência para nos lembrar, é que "*we are reality people*". "Somos gente da realidade". O *yogi* é uma pessoa que evita "viajar na maionese", e é capaz de analisar de maneira crítica e isenta a realidade em que vive. O *yogi* é uma pessoa que não atribui causas sobrenaturais às coisas, que não se ilude nem ilude os demais e que, principalmente, não perde tempo em tarefas de duvidosa eficiência.

Não é fácil separar o joio do trigo em momentos de desorientação. Porém, a responsabilidade do praticante sério está justamente em assumir para si essa tarefa de discernir e ajudar os demais a discernirem o que vale do que não vale. O que é eficiente do que não é eficiente para curar algum mal. O que é Yoga do que não é Yoga. O que é autoconhecimento do que é auto-enganação. Todos sabem que nós, seres humanos, não deveríamos nos deixar arrastar por crenças irracionais ou pensamento mágico. Somos dotados de inteligência e discernimento, e deveríamos usar essas qualidades da maneira mais construtiva e sábia. Sabedoria e livre arbítrio deveriam prevalecer sobre superstições e crenças, dentro e fora do Yoga. *Namaste!*

Pedro Kupfer é praticante e professor. Edita o site: www.yoga.pro.br